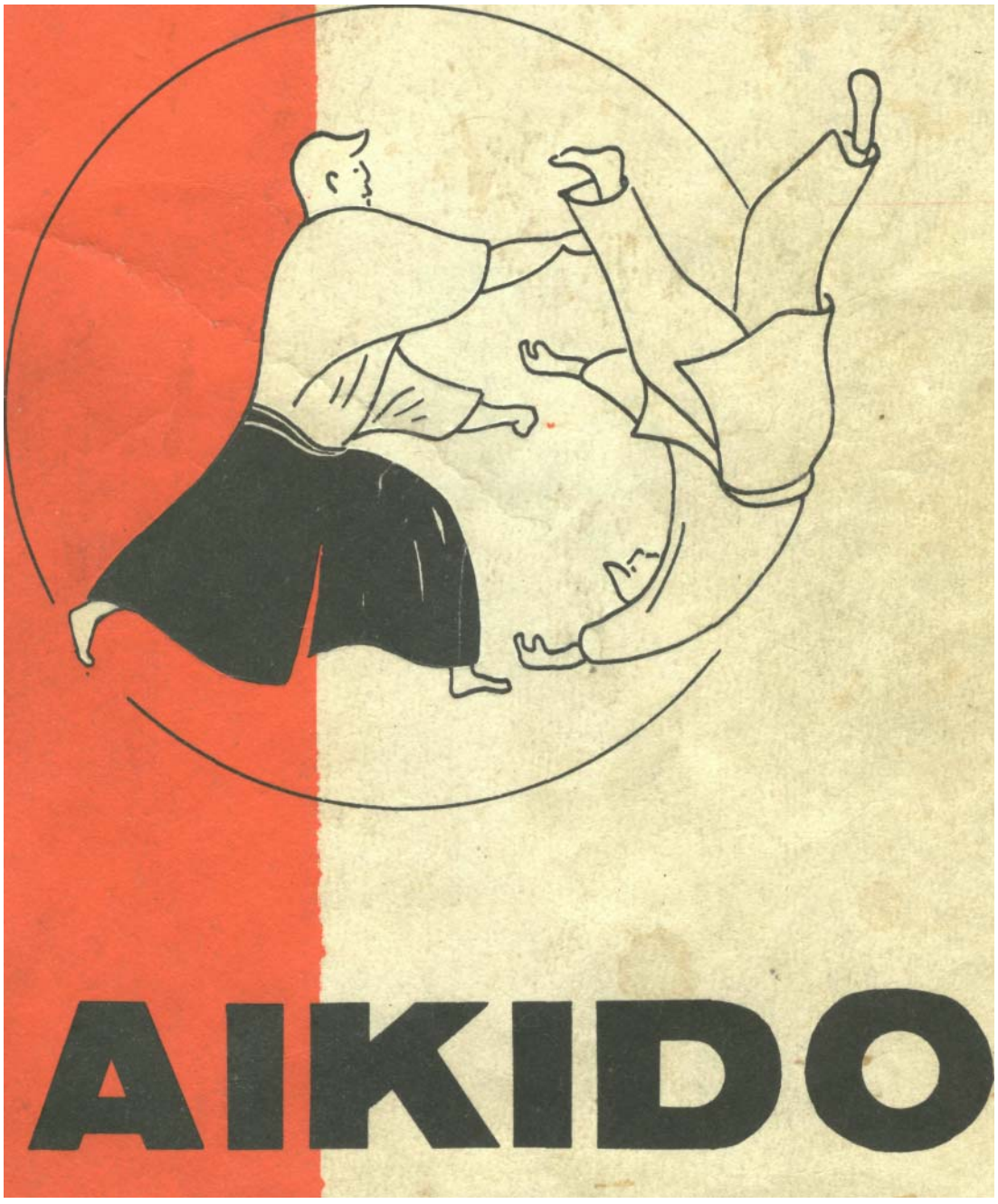
ŞERBAN DERLOGEA * DAN-CORNELIU IONESCU



CALEA ARMONIEI

Serban Derlogea

Dan-Corneliu Ionescu

AIKIDO

Calea Armoniei

Bucureşti - iulie 1990

AUTORII:

Serban Derlogea - născut in Bucureşti in anul 1937] inginer mecanic, practica Aikido din 1976, Director de stil» cadrul Federației Romane de Arte Marțiale.

Dan-Corneliu Ionescu - născut in Iaşi in anul 1942 inginer constructor, practica Aikido din 1980, Preşedinte! Uniunii Romane de Aikido.

COLABORATORI

La realizarea cârtii au participat : **arhitect Stane Pertache, arhitect Cristian Maimaduc.**

Cartea a fost realizata pe un calculator IBM PC/AT **Ioana Manole, Cristian Rusu si ing. Mirce Lascar-Ouatu.**

Contribuția acestor prieteni a fost esențiala. Autorii !e| mulțumesc si pe aceasta cale, din toata inima.

ADRESE UTILE:

Uniunea Romana de Aikido : Bucureşti, Calei Dorobanți 36-40, sect. 1, Telefon -11.84.10. Telex 10574.1

Tiparul executat de Editura Apimondia - Bucureşti

Capitolul 1

AIKIDO - Calea Armoniei

O energie infinita sta la dispoziția fiecăruia dintre noi daca ştim sa o folosim. Omul timpurilor noastre, copleşit de progresul ştiinței si uneori victima a binefacerilor civilizației, se îndepărtează din ce in ce mai mult de calea evoluției interioare. Cu fata către cuceririle lumii exterioare care produc ameliorarea condițiilor de viata si diminuarea efortului, el a pierdut gustul acestuia, fapt ce a dus inevitabil la diminuarea capacităților sale.

Contrar convingerii sale ca este stapinul naturii omul, scos din enclava civilizației, este mai slab in fata naturii decit strămoşi! săi. Facind un tur de orizont asupra deceniului nostru constatam multe exemple de insucces si puține de succes in societățile civilizate.

Printre exemplele evidente de "reuşita" in lumea contemporana, se inscrie societatea japoneza, aşa numitul "miracol japonez". In timp ce multe tari se zbat in şomaj si deficite financiare uriaşe, japonezii continua sa obțină succese. Fără a folosi metode reprobabile, numai prin munca, japonezii au dobindit intiietatea in domenii ca : siderurgie, construcții navale si de maşini, electronica, etc.

Mulți se uita cu interes si uneori chiar cu invidie la situația înfloritoare a Japoniei, si 'încearcă sa găsească in exemplul japonez soluția miraculoasa a propriilor probleme.

In lume au apărut zeci de cârti despre miracolul japonez, scrise de economişti, ziarişti, savanți, amatori sau politicieni, in care se prezintă o mulțime de fapte si constatări, dar din care se desprind prea puține soluții practice.

Mulți dintre noi am fost deseori confruntați cu realizările japonezilor in domeniile noastre de activitate s! am fost surprinşi de performantele obținute de aceştia. "De ce noi nu putem iar japonezii pot?" revenea mereu întrebarea, identica cu titlul unui film realizat de americani. Cu mulți ani in urma am descoperit **Aikido,** o Arta Marțiala a cărei practicare ne-a dezvăluit, in sfirsit secretul succesului japonezilor: atitudinea lor fata de viata. Succesul japonezilor si felul in care ar putea fi el reeditat de alții, poate fi inteles daca se face efortul necesar înțelegerii. Acest efort nu este doar intelectual (ca rezolvarea unei probleme de matematica) ci mult mai complex, necesitind o participare sentimentala si chiar fizica.

Cine reuşeşte sa facă acest efort ajunge la concluzia ca secretul consta in aplicarea creatoare a unor principii larg raspindite iri extremul orient, cum ar fi, de exemplu, principiul *"lucrului bine făcut"*.

Pentru a înțelege acest principiu datorita căruia meseriaşul devine "maestru" sau "artist" in

domeniul sau, nu ai nevoie decit de dorința, voința si timp.

Una din condițiile de baza ale *"lucruluibine făcut"* este participarea totala , fără reținere. Citi oameni sint oare in stare sa se concentreze asupra unei acțiuni, astfel incit sa se detaşeze de lumea înconjurătoare? Destul de putini dintre cei pe care-i cunoaştem. De aceea exista mulți meseriaşi, dar putini Maeştri.

Japonezii sint educați in acest spirit, si aceasta educație este determinata de o istorie si cultura specifica. Condițiile geografice, lipsa de resurse naturale, cataclismele frecvente au modelat in timp caracterul oamenilor obisnuindu-i cu lupta permanenta pentru supraviețuire. Diferența de atitudine, de calitate a comportării umane intre cei ce lupta pentru a nu muri si cei ce lupta pentru a trai mai bine, este esențiala.

Japonezii au invatat ca orice greşeala se plăteşte cu viata. Lecția este aspra dar rezultatele se vad. Numai perfecțiunea asigura supraviețuirea : asta ştiu toți japonezii si o aplica in tot ceea ce fac.

Am văzut deci care este secretul. Care sint oare caile pentru a ajunge la asemenea rezultate? Cum se pot oare educa masele pentru a ajunge la o astfel de atitudine fata de munca si viata?
Practicarea Artelor Marțiale in general, a Aikido-ului in special cu sinceritate poate fi o astfel de metoda.

Antrenamentele de Aikido, la fel ca cele din alte Arte Marțiale japoneze înrudite : Judo, Kendo, Karate-do, Kyu-do etc. (toate acestea alcătuiesc BUDO - calea perfecționării umane prin metode de lupta), se desfăşoară intr-o atmosfera de politețe si civilizație desavirsita, principala grija fiind sa nu produci nici un râu partenerului. Este insa vorba de o astfel de pregătire fizica si morala, care sa-ti permită ca in orice moment sa dai tot ce poți.

Se constata ca cine reuşeşte prin antrenamente sa ajungă la o "participare totala" in Aikido, ajunge, aparent fără sa vrea, sa aibă aceeaşi atitudine in toate acțiunile sale.

Educarea prin fapte, prin însuşirea cu corpul a unor norme si principii de viata, este cu mult mai eficienta decit educarea prin vorbe, prin "lămurire", căci " învățătura care nu intra decit in ochi si in urechi este ca un prinz mincat in vis."

O alta trăsătura interesanta a educației orientale este calirea omului fata de lipsuri. In Extremul Orient, problema penuriei de hrana este veche de secole. Aceste popoare au invatat sa-si duca existenta, sa-si păstreze sănătatea, sa evite conflictele intre oameni cu un minim de resurse cheltuite in aceste scopuri.

Orientalii zic : "O *felie de portocala are acelaşi gust ca si o portocala întreaga".* Aceasta trăsătura se reflecta si in Aikido, cu influente corespunzătoare asupra practicanților: cumpătare in mişcări, in consumul de hrana, modestie, folosirea exercițiului fizic in scopul întreținerii sănătății si prevenirii bolilor, educarea politetei si a stapinirii de sine in orice împrejurare.

Aikido se bazează pe exerciții fizice de lupta si principii filozofice vechi de mii de ani. Aikido a apărut in forma sa actuala in 1925, ca metoda de autoapărare, fiind întemeiata de maestrul japonez Morihei Uyeshiba. Acesta a pus la punct, a sintetizat si codificat procedeele sale, la fel cum a făcut Jigoro Kano in 1882 pentru Judo.

Pe lingă faptul ca a fost creat mai recent, Aikido a avut o raspindire mai lenta si datorita principiului sau de baza de a nu avea competiții - ceea ce a redus interesul celor (mulți din păcate) care nu vad in sport decit violenta si lupta pentru victorie. Aikido insa, ne invata, pe baza unei milenare înțelepciuni ca cea mai valoroasa victorie este cea obținută fără lupta.

Pentru toate aceste motive, consideram ca Aikido este un sistem care, datorita calităților sale educative, poate contribui in mod determinant la creşterea sănătății fizice, morale si psihice a oamenilor, la promovarea principiului "lucrului bine făcut".

La început, popularitatea Aikido-ului in afara granițelor nipone s-a datorat eficientei sale ca metoda de autoapărare, iar mai tirziu datorita valorii sale educative. Pentru cei ce practica cu sinceritate Aikido, autoapararea nu este decit un produs secundar, prima treapta a uceniciei, adevărata valoare a acestei Arte Marțiale constind in semnificația sa spirituala ca metoda, ca mijloc de desavirsire umana.

Este foarte greu, poate chiar imposibil, sa se explice prin cuvinte ce înseamnă Aikido, pentru ca la fel ca multe simboluri sau noțiuni din cultura spirituala nipona Aikido se trăieşte si doar astfel se înțelege. In plus, ideogramele cu care se scrie cuvintul Aikido au numeroase înțelesuri suprapuse, ce se dezvăluie pe rind, funcție pe de o parte de nivelul de pregătire, iar pe de alta parte de aspirațiile celui care le descifrează.
Aikido este in acelaşi timp un sport, o metoda de autoapărare, o Arta Marțiala, o filozofie, un mod de viata. Poate fi practicat numai ca unul din aceste aspecte, dar poate fi la fel de bine practicat sub mai multe (sau toate) aspectele, cu rezultate superioare pentru cel in cauza.

Aikido a fost gindit de întemeietorul sau Morihei Uyeshiba ca o sinteza a Artelor Marțiale japoneze,

ca **o "Cale a păcii si armoniei"** fiind o forma dinamica de concentrare bazata pe tehnici eficiente de autoapărare si avind drept scop dezvoltarea armonioasa si deplina a tuturor energiilor umane, atit cele fizice (corporale) cit si cele psihice (spirituale). Cuvintul Aikido se compune din trei ideograme, fiecare cu înțelesuri de sine stătătoare : Al - armonie, echilibru, unitate; Kl - energie, spirit, etc.; DO - cale, metoda, mod de viata.

Deci Aikido s-ar putea traduce intr-o prima aproximație ca "metoda armonizării diverselor energii"; cum ar fi de exemplu : energia musculara si cea mentala; sau energia interna (a omului) si energia externa a naturii, a societății, a adversarilor, etc.

Principiul de baza din Aikido deriva din vechea filozofie orientala a echilibrului universal intre cele doua forte antagoniste dar complementare : Yin - forța negativa (întunericul, slăbiciunea, etc.) si Yang -forța pozitiva (lumina, tăria, etc.).

Tehnicile Aikido-ului aplica practic acest principiu al echilibrului contrariilor prin adaptarea imediata a felului apărării la felul atacului, eventual chiar prin devansarea atacului in sensul ca apărarea incepe deodată cu atacul: deci armonie, unitate. Daca adversarul utilizează o forța pozitiva (puternica) apărarea trebuie sa fie negativa (cedează) ; daca atacul este negativ (adversarul trage) apărarea trebuie sa fie pozitiva (impinge).

Prin armonizarea celor doua acțiuni contrare (atacul si apărarea) rezulta o acțiune combinata, mult mai puternica decit fiecare din ele in parte, sau decit diferența lor. Aceasta forța însumată este folosita de cel care se apară in scopul doboririi adversarului, care practic este învins de propria sa acțiune.

Un vechi proverb spune :" *Cind elefantul cade, nu te baga sub el pentru a-l susține ; dar cind a căzut poți* sa-/ *împingi pentru a-l ajuta sa se ridice.*"

Toate tehnicile de lupta din Aikido sint străbătute de un înalt umanism si se bazează pe legile armoniei universale. Ele servesc numai la devierea si nu la distrugerea forței contrare.respectiv a agresorului. Acțiunile inițial contrare ale adversarilor se contopesc cu ajutorul tehnicii, pina la atingerea unității complementare. In nici o faza a confruntării nu exista atac sau apărare, ci numai demonstrația vizibila a unui principiu superior - Aikido. Intențiile duşmănoase ale agresorului sint anihilate uneori chiar înainte de punerea lor in practica, datorita unei înțelegeri superioare din partea celui ce se apară.

Valoroasele principii de morala si etica: armonia si înțelegerea intre oameni, se fixează trainic in subconştientul celor care se antrenează cu seriozitate la antrenamentele de Aikido sub îndrumarea unui profesor bun. Conştiința practicantului, adeseori egoista, agresiva sau timida, este influențată favorabil de acumulările interne, fizice si psihice, ce se obțin in timpul antrenamentului. Un Aikidoka se simte liber si fără complexe in orice situație de viata, oricit ar fi ea de încurcata. El poate stapini toate problemele si sarcinile ce i se pun utilizind eficient si optim toate resursele sale fizice si spirituale. Acumularea de "forța interioara" ca rezultat al practicării Aikido-ului,este mai importanta decit perfecționarea tehnicilor de autoapărare sau creşterea forței musculare. Cine are intr-adevar **Ki** (sau forța interioara), poate controla un conflict potențial înainte de a ajunge la o agresiune efectiva, fizica sau spirituala. Antrenamentul de Aikido dezvolta pe de o parte capacitatea de a simți pericolul apariției unei situații conflictuale si pe de alta parte capacitatea de a stinge conflictul in faşă, înainte de declanşarea si dezvoltarea lui, cind eforturile necesare pentru anihilarea lui ar deveni foarte mari.

Trăim intr-o societate care, la fel ca altele, încearcă sa-si apere membrii si sa le reglementeze relațiile. Pentru aceasta, societatea impune reguli si scări de valori care, inevitabil, sint standardizate, oferind alternative, dar nu o posibilitate reala de alegere. Influenta societății acționează din exterior spre interior.

O învățătura, o filozofie, nu se poate impune. Ea reprezintă o alegere permanenta si individul este liber s-o părăsească oricind doreşte. In felul acesta ea face parte din realizările sale personale si devine un mijloc de a găsi un sens mai adine vieții. Aceasta filozofie, "Cale", completează rolul societății prin inversarea procesului de influențare: acțiunea ei este de la interior spre exterior. Cu alte cuvinte, societatea încearcă sa producă indivizi mai buni prin crearea unei lumi mai bune, pe cind o învățătura încearcă sa producă o lume mai buna prin creşterea calității indivizilor.

Aikido este o astfel de disciplina care poate fi de un enorm folos oamenilor, reprezentind de fapt o excelenta terapie pentru individul asa-zis "normal" care in realitate este speriat si incordat.

Practicarea Aikido-ului acționează simultan asupra nivelelor fizice si mentale, pentru ca obişnuieşte individul sa iasă din rigiditatea sa mentala si corporala care-l împiedica de obicei sa se realizeze complet. Efectul Aikido-ului se manifesta prin posibilitatea pe care o capătă practicantul de a acționa spontan si relaxat. Necesitatea acțiunii spontane apare evidenta in caz de pericol. Intr-o astfel de situație, nu mai ai timp

de pierdut cu analize de strategie ; va trebui sa te mişti si inca foarte repede ; este momentul adevărului - **aici si acum.**

La nivel psihologic, antrenamentul de Aikido ii eliberează pe om de tensiunea nervoasa din viata de toate zilele, de separarea individului de mediu, a conflictului dintre gindire si acțiune (una vorbim si alta facem). Prin antrenamentele de Aikido nu se urmăreşte învățarea simplista a unei metode de lupta, ci dezvoltarea unui al şaselea simt, unei indeminari de a sincroniza intuitiv acțiunile proprii in fiecare situație, in aşa fel ca acțiunea sa devină la fel de unica si particulara ca si situația respectiva.

Mişcările corpului nu sint decit un mijloc pentru a atinge starea de spirit relaxata in care se invata cum sa-ti unifici toate aptitudinile si cunoştințele spre a le aplica oricărei situații din viata, fără a risipi energia fizica si spirituala prin reacții emotive inutile.

Evitarea luptei este prima regula din Aikido, al cărui scop este nu distrugerea inamicului ci evitarea lui sau înțelegerea cu acesta.

Atingerea unui anumit nivel de măiestrie in practicarea Aikido-ufui permite aprecierea corecta a eforturilor depuse si rezultatelor obținute in orice alta activitate umana. Pe Tatami (saltea), oamenii isi dezvăluie adevărata lor fire. Prin studierea "Caii Armoniei" se realizează deopotrivă atit evoluția fiecărui om in parte, cit si coexistenta paşnica a tuturor oamenilor.

Aikido ne invata sa stapinim corpul si spiritul; antrenamentul regulat întăreşte muşchii, măreşte elasticitatea articulațiilor, îmbunătățeşte reflexele, asigura echilibrul fizic si moral.

Ca metoda multilaterala si completa de educație fizica, Aikido îndeplineşte condițiile de antrenare ambidextra a întregului corp, fiind accesibila tuturor virstelor si sexelor.

In Aikido nu exista competiție, iar victoriile unui Aikidoka sint fără spectatori. Singura victorie care contează este cea asupra propriei noastre persoane.

In practica, Aikido nu este brutal, ci simplu si elegant ca un dans, dovedind ca energia fizica nu este o simpla problema de greutate, inaltime sau masa, ci rezultatul folosirii inteligente a legilor echilibrului, a mişcării si armoniei. Un Aikidoka este calm si sigur pe el, ştiind ca viata are suişuri, dar si coborisuri.

Prin studierea Aikido-ului se pot transmite si intelege diverse cunostiinte si principii de filozofie, folosind ca mijloc de comunicare expresivitatea corporala codificata, caracteristica acestei Arte Marțiale.

Atingerea unui anume nivel de măiestrie in practicarea Aikido-ului permite aprecierea eforturilor depuse si a rezultatelor obținute in orice alta activitate omeneasca : muzica, dans, conducerea unui autovehicul, repararea televizoarelor, conducerea unei întreprinderi.

Meritul întemeietorului Aikido-ului, Marinei **Uyeshiba** nu trebuie căutat in faptul ca a pus la punct o Arta Marțiala si o metoda eficace de autoapărare, ci in faptul ca a făcut accesibile tuturor oamenilor înaltele principii de morala si etica cu ajutorul caii de expresie corporala **(DO), a** Aikido-ului.

Cei ce doresc sa afle mai mult ii invitam alături de noi pe Tatami, pentru ca aşa cum spune un vechi proverb oriental *"un strop de sudoare valorează mai mult decit o mie de vorbe".*

Am scris cartea de fata din dorința de a-i ajuta si pe alții sa descopere aceasta cale de perfecționare umana care este Aikido.

In aceasta carte am sintetizat experiența noastră de ani de practica sincera "furind" meseria de la maeştrii cu care am venit in contact direct sau indirect prin cărțile lor. Le mulțumim si pe aceasta cale, tuturor celor care ne-au ajutat sa descoperim si sa înaintam pe Calea Armoniei, si astfel sa scriem aceasta carte:

- **Nicolae Bialokur** - unul din promotorii Budo-ului la noi in tara ;
- **Rolf Brand (6 Dan Aikido) -** vicepreşedintele Uniunii Europene de Aikido ;
- **Jo Iawamoto (2 Dan Aikido) -** instructor de la Aikikai;
- **Asociației de Studii Orientale din România -** care a organizat in anii 70 stagiile de Aikido ;
- **Televiziunii Romane** - care prin intermediul emisiunilor "Telerama" a făcut cu ani in urma propaganda Artelor Marțiale;
- **Tuturor partenerilor noştri de antrenament,** fără de care nu ar fi fost posibila înțelegerea Armoniei;
- **Maeştrilor in Aikido si in arta scrisului,** autori ai cărților amintite in bibliografie.

Speram ca modesta noastră încercare va permite cunoaşterea si raspindirea Aikido-ului si in România, spre binele întregii noastre societăți.

Capitolui 2

Aikido este unic

Prin complexitatea si originalitatea sa Aikido polarizează atenția si interesul celor ce vin in contact cu înaltele sale principii morale. Aikido se adresează in aceeaşi măsura corpului si spiritului, obiectivul sau principal fiind realizarea echilibrului perfect si a complementarității acestora in scopul dezvoltării unei personalități umane echilibrate.

Aikido nu tine seama de virsta, sexul sau condiția fizica a indivizilor. Nu exista Aikido masculin sau Aikido feminin, pentru copii sau maturi, sau pe categorii de greutate, ci doar **AIKIDO.**

Un Aikidoka (cel ce practica Aikido) nu are nevoie de victorii publice sau de aplauze, singurele sale victorii fiind cele obținute fără martori, victoriile asupra proprii sale persoane, a propriilor obişnuințe.

In Aikido forța este înlocuita de priceperea de a şti cum sa faci (savoir faire). Aikido nu este deschis doar unei elite ci tuturor celor ce doresc, in mod sincer, sa devină mai buni.

Cei ce vor deschide uşa Dojo-ului (sala de antrenament) de Aikido cu speranța ca in scurt timp vor invata citeva trucuri care sa-i scoată din orice încurcătura, vor fi dezamăgiți. La fel de dezamăgiți vor fi si cei, foarte tineri sau foarte ambițioşi, care cred ca Aikido le oferă şansa de a-si încerca forțele cu alții. Cum spuneam, singura victorie posibila in Aikido este cea obținută in fata propriei tale persoane si asta cu atit mai greu de obținut, cu cit fiecare din noi este mai departe de idealurile umanității, dragostei si modestiei.

Ca Arta Marțiala, Aikido este lipsit de o codificare si reguli excesive. Singura regula importanta este sa respecți prin tot ceea ce faci, principiile sale fundamentale : armonie, nonviolenta, dragoste si modestie.

In Aikido nu exista competiții pentru ca Aikido înlocuieşte confruntarea fizica cu înțelegerea. Aikido nu urmăreşte distrugerea adversarului ci înțelegerea cu acesta, coexistenta paşnica si, daca se poate, prietenia.

In Aikido nu exista lovituri sau procedee care sa distrugă adversarul ci doar tehnici de apărare care-l descurajează sau imobilizează pe adversar, facindu-l sa înțeleagă ca lupta este inutila, oferindu-i astfel şansa înțelegerii.

Aikido considera ca toți oamenii sint egali si necesari si ca fiecare poate fi ajutat sa devină mai bun.

Tehnicile de apărare din Aikido sint in acelaşi timp exerciții deosebit de eficiente pentru dezvoltarea armonioasa a corpului si spiritului.

Respectul fata de partenerii de antrenament face ca toți Aikidoka sa fie egali. In Dojo-urile de Aikido nu se vor auzi niciodată strigate minioase, apostrofări sau glume pe seama celor mai slabi sau neindeminatici. Daca totuşi se intimpla, înseamnă ca acolo nu se face Aikido.

Drumul cunoaşterii este lung si greu. Unii invata mai repede iar alții mai incet. Aikido te invata secretul **"lucrului bine făcut**", el ți cere sa dai totul " **aici si acum**", sa aplici acest principiu in tot ceea ce faci. Aikido te invata mai intii sa dai si apoi sa ceri.

Pentru toate acestea Aikido este o metoda sigura de formare si dezvoltare a personalității umane in cea mai deplina conştienta, facind ca locul sau sa fie **unic** in tabloul Artelor Marțiale.

Capitolul 3

Principiile teoretice ale Aikido

3.1. KI (forța spirituala) si KOKYU (forța respirației).

Intr-un Dojo de Aikido se aud adesea expresii ca: "Lasă sa curgă Ki-ul."; "împinge cu Ki."; "Arunca Ki-ul." ; etc. Chiar cuvintul Aikido inseamna in japoneza **"Calea de armonizare cu Ki-ul".**

Ideea de Ki va fi folosita in continuare pentru a explica doua principii fundamentale ale execuției procedeelor de Aikido:
a) principiul coordonării si utilizării Ki-ului propriu;
b) principiul preluării si utilizării Ki-ului partenerului (adversarului).

Comparind teoriile privind formarea lumii in diversele culturi ale omenirii, aflam de obicei despre o forța primordiala sau o energie căreia i se dau diverse denumiri si care este considerata ca fiind expresia unui principiu superior. Aceasta energie a produs si a menținut viata, a mişcat Universul si s-a manifestat in toate lucrurile. Para ea nu ar fi nici armonie si nici evoluție.

In cosmologia orientala, haosul inițial din care s-a creat totul se numeşte **Ki.** întregul univers exista prin Ki, deasemenea toate forțele incontrolabile ale naturii. Ki-ul este insasi energia vieții. Prin urmare, mai multa vitalitate inseamna mai mult Ki; lipsa Ki-ului inseamna moartea.

Ki-ul poate fi intilnit in viata de toate zilele sub diverse forme, active sau pasive. Ki-ul este energia universala prezenta in tot ceea ce ne înconjoară. Fiecare din noi dispune de o anumita cantitate de Ki care se manifesta sub forma poftei de viata, a voinței, a dorinței de creație, in toate activitățile noastre.

Daca privim cu atenție in jur vom descoperi prezenta Ki-ului in orice intimplare din viata. Astfel, pumnul strins al unui sugar care nu poate fi desfăcut, forța inconştienta a unui nebun in criza, forța mamei care ridica automobilul sub care se afla copilul ei, sint citeva exemple de folosire inconştienta a energiei pe care orientalii o numesc **Ki.**

In 1984 a avut loc in Japonia o conferința ştiințifica in scopul lămuririi problemei Ki-ului. Cu aceasta ocazie oamenii de ştiința au urmărit demonstrații de Arte Marțiale care dovedeau existenta unei energii deosebite si au ajuns la concluzia ca ştiința moderna nu este in stare sa definească (sa măsoare) si sa explice aceasta energie denumita Ki: Printre încercările de a explica a fost si aceea ca Ki-ul este energia vitala care

circula prin meridianele de acupunctura ale corpului omenesc.

La un stagiu Sensei Rolf Brand povestea cum specialiştii Institutului german pentru educaţie fizica si sport au încercat sa modernizeze metoda de studiu a Aikido-ului. Ei ziceau: patru ani pentru invatarea unor exerciţii si mişcări necesare examenului de centura neagra este prea mult in epoca noastră. Pe vremuri poate nu se putea altfel, dar noi avem metode pedagogice moderne, mijloace audio-vizuale, etc. Si au început sa filmeze si sa analizeze procedeele din Aikido la fel cum au procedat cu atletismul, cu fotbalul si cu alte sporturi. Aparent totul mergea bine, pina s-a ajuns la un exerciţiu in care Ki - ui este totul: Kokyu-ho din poziţia Za (fig. 12.7). Degeaba insa au filmat ei expertul care nu putea fi clintit din loc de mai mulţi adversari - in film nu se vedea nimic altceva decit un om sezind in genunchi si alţii care-l împingeau fără efect. Sigur ca filmul nu poate arata cum circula Ki-ul in corpul expertului ; filmul si analiza tehnicii respective arata doar aparentele. Specialiştii germani s-au lăsat păgubaşi si de atunci Aikido se invata ca si înainte: incet si cu răbdare; cautindu-se senzaţia corecta, urmarindu-se descoperirea si controlul Ki-ului.

Prin antrenamentele de Aikido se urmăreşte sa devii conştient de existenta acestei energii, sa inveti sa o dezvolţi, sa-ti stapinesti mişcările prin armonizarea cu ea ; tehnicile de lupta sint de fapt numai un mijloc pentru atingerea acestui scop.

Aikido urmăreşte sa realizeze armonia cu Ki-ul, pentru a-l dezvolta si folosi in mod controlat. Conform specificului metodei (Do) de care ne ocupam, la armonie (Ai) se poate ajunge numai prin exerciţii fizice de conştientizare a existentei acestei energii (Ki), de controlul propriului Ki cit si al altora.

După cum spunea si O-Sensei, in cursul unui procedeu de Aikido, mai intii Ki-ul este aspirat si apoi aruncat, împreuna si sincron cu respiraţia. Ki-ul poate fi transmis de la o persoana la alta atit prin forţa personalităţii (forma de manifestare spirituala), cit si prin forţa respiraţiei - concentrata si dirijata corespunzător (forma de manifestare fizica).

In viata de toate zilele, in situaţiile extreme, omul trebuie sa-si coordoneze Ki-ul. Aceasta se poate realiza numai daca corpul si mintea constituie o unitate armonioasa.

Energia umana Ki, manifestata prin forţa respiraţiei (Kokyu), se materializează in execuţia oricărui procedeu de Aikido. De aceasta manifestare a Ki-ului depinde succesul in folosirea procedeelor de lupta. Daca Nage (cel care se apară) vrea sa golească de forţa un atac puternic, va trebui sa folosească principiul Tenkan (negativ), in sensul ca el trebuie sa aspire Ki-ul lui Uke (cel care ataca). Daca atacul se manifesta printr-o senzaţia de vid, Nage va trebui sa foloseasaca principiul Irimi (pozitiv), prin care Nage Il umple pe Uke cu Ki-ul sau printr-o expiraţie dirijata. In ambele cazuri Ki-ul circula prin punctele de contact al partenerilor, in direcţii diferite, daca distanta dintre parteneri este potrivita (Ma-ai).

Elevii mai puţin dezvoltaţi fizic, sau cei mai in virsta, folosind forţa respiraţiei ce porneşte dintr-un punct al corpului numit Centru, pot sa facă mişcări pe care numai cu forţa muşchilor nu le-ar putea niciodată realiza. Exerciţiul clasic care se face in orice Dojo pentru a demonstra existenta si folosirea Ki-ului este simplu, spectaculos si se numeşte "Braţul de fier".

Iata-l descris pe scurt: Un elev sta in picioare, incercind cu toata forţa muşchilor sa tina braţul intins drept, in timp ce altcineva încearcă sa-l îndoaie folosindu-si miinile si umărul. Normal ca pina la urma un braţ se îndoaie daca este forţat cu doua miini. Faza a doua a exerciţiului se face din aceeaşi poziţie, cu acelaşi braţ intins inainte, dar fără forţa. Elevul se va concentra asupra unui punct situat la doua degete sub ombilic (Centru, Seika-no-itten), se va relaxa si isi va închipui ca un şuvoi de energie izvorăşte din acest punct, trece prin braţul intins ca printr-o conducta si tisneste prin degetele miinii pentru a lovi in peretele sălii sau chiar mai departe. Senzaţia de scurgere a energiei prin corp si braţ trebuie sa fie la fel ca scurgerea apei printr-un furtun care devine tare din cauza presiunii interne. In timpul acesta elevul nu se gindeste ca cineva ii îndoaie braţul, uita tot ce este in jur si se concentrează asupra scurgerii energiei, expirind incet si prelung. Daca se respecta aceste indicaţii, partenerul nu va putea sa ii indoaie braţul, sau va trebui sa depună un efort mult mai mare decit in cazul in care braţul era ţinut intins de muşchii comandaţi de voinţa.

Vom prezenta in continuare un alt exerciţiu demonstrativ pentru existenta si utilizarea Ki-ului si care se face tot cu partener. Va aşezaţi in poziţia Agura (turceşte) fiecare pe cite un ziar intins pe jos, pentru uşurarea alunecării. Intindeti braţul drept si sprijiniti-va palmele cu degetele in sus, una de alta. Daca apăsaţi palma partenerului veţi vedea ca cel mai uşor se roteşte. Faza a doua a exerciţiului se face din aceeaşi poziţie. Cel care s-a rotit (cel mai uşor) va trebui sa-si concentreze atenţia asupra punctului numit Centru si sa-l impinga inainte, inchipuindu-si ca Centrul apasă cu o mare greutate in jos. Daca, cu aceasta convingere, se apasă palma partenerului, el va fi cel care se va roti.

Un exercițiu specific dezvoltării si controlului energiei interne, care se exersează la sfirsitul fiecărui antrenament se numeşte Suwariwaza-Kokyu-Dosa, adică in traducere : exercițiul pentru forța respirației (sau Ki) - efectuat in genunchi (vezi figura 12.4).

Practica Aikido impune ca Centrul, care se afla in Hara (abdomen) sa se afle permanent in echilibru stabil, pastrindu-se distanta optima pina la adversar (Ma-ai) astfel incit sa se poată folosi cit mai eficient forța respirației (Kokyu). Aceste exerciții urmăresc sa-l ajute pe elev sa simtă Ki-ul si sa invete sa-l folosească. Mai grea, dar si mai importanta este folosirea Ki-ului in mişcările corpului, in armonie cu respirația, deoarece omului modern mai întotdeauna crispat si nervos, adesea " i se termina aerul". O respirație corecta are efecte favorabile imediate, de liniştire, de înviorare si de curățare interioara, precum si efecte pe termen lung asupra sănătății si stării generale bune a individului. Omul obişnuit, deşi cunoaşte aceste efecte favorabile, nu are tăria si răbdarea sa aplice practic exercițiile respective. Un Aikidoka (cel care practica Aikido) invata si face aproape fără sa vrea o respirație corecta. Prin practicarea procedeelor de lupta elevul se trezeşte, ca răsplata suplimentara pentru osteneala sa, cu o respirație lunga si cu un puls constant (cu singe rece) in orice situație de viata.

Extensia Ki-ului se face numai concomitent cu expirația. Formarea si folosirea forței respirației (Kokyu) sint strins legate de centrul corpului (Seika-no-ltten). Aceasta se realizează atit prin antrenamentul general, cit si prin exerciții speciale (Kokyu-ho) sau procedee speciale de aruncare (Kokyu-Nage). Prin Kokyu-Nage se înțelege tehnica de a conduce sau a arunca partenerul prin forța suflului. Practicarea Aikido nu are ca scop acumularea energiei, ci însuşirea modului cum poți s-o laşi sa curgă continuu si mai ales sa o cooi donezi.

Pentru aceasta este nevoie de o anumita indeminare ca sa recunoşti simptomele de lipsa sau de blocare a circulației Ki-ului.

Senzația de energie in mişcare nu trebuie sa devină o obsesie pentru Aikidoka, ci o senzație normala - la fel ca inima care bate sau ca stomacul care digera. Nu trebuie sa fim mereu conştienți de ele ca sa ştim ca sintem sănătoşi. Abia cind aceste organe interne nu mai funcționează normal devenim conştienți de existenta lor.

Execuția tehnicilor de Aikido trebuie sa fie o manifestare globala de energie, fapt care semnifica ca s-a ajuns la nivelul la care detaliile nu mai contează, astfel ca mişcarea se executa in ansamblul si nu in detaliile ei iar deplasarea unei părți atrage automat după sine deplasarea armonioasa a restului corpului. Daca atacul se percepe ca un şuvoi unic de energie - si nu ca o lovitura de picior sau de braț - putem efectua procedeul de apărare nu împotriva, ci **impreuna** cu partenerul, astfel ca, cele doua corpuri sa se mişte impreuna, ca unul singur, intr-un mod armonios si puternic.

Prin practicarea Aikido se caută ca ideea de Ki sa fie nu numai 'înțeleasa cu mintea, ci sa fie simțită si asimilata pina intra in subconştient, însuşirea tehnicilor de coordonare a acestei energii înseamnă atingerea unei anumite măiestrii in arta luptei care poate descuraja chiar intenția unui atac. Este ştiut ca poți obține victoria in trei feluri:

1) după ce te-ai luptat si fiind mai puternic, mai priceput sau mai norocos ai învins;
2) obținerea victoriei înainte de a te lupta (adversarul se considera dinainte învins ştiind ca eşti mai puternic);
3) obținerea victoriei fără lupta. Acest mod de a obține victoria este specific Aikido-ului.

Iata o poveste din folclorul oriental care ilustrează aceasta atitudine:

Un samurai calator se opri la un han sa manince. El purta o sabie frumoasa ce părea si foarte scumpa. In acelaşi han, la alta masa, mincau trei soldați care puseră ochii pe sabia samuraiului. Dar singura posibilitate sa iei sabia unui samurai este sa-l omori. Cei trei nu-si făceau griji in privința asta fiindcă raportul de forte le era net favorabil. Soldații se prefăcură ca s-au imbatat si începură sa arunce samuraiului vorbe de ocara presupunind ca acesta va răspunde si ei vor avea justificarea publica a uciderii lui. Dar spre mirarea lor si a celor din han, samuraiul isi continua liniştit masa. Soldații banuira ca-i este frica , aşa ca încrederea si obrăznicia lor crescură. Deodată samuraiul, tot calm, isi ridica privirea si cu betisoarele cu ca-re minca, omori intr-o clipa trei muşte care zburau deasupra mesei sale , apoi continua sa manince liniştit. Vazind acestea, cei trei soldați isi adunară lucrurile si plecară in graba din han.

O alta forma de manifestare a Ki-ului o reprezintă Kiai. Kiai este strigatul de lupta folosit in multe arte marțiale in timpul atacului, pentru reglarea respirației. Kiai nu este un strigat vorbit, ci un sunet nemodulat rezultat din expirarea violenta a aerului. Strigatul de lupta este exprimarea folosirii active a tuturor energiilor interne (spirituale si corporale) pentru descumpănirea momentana a adversarului. In Aikido nu se obişnuieşte acest strigat de lupta decit in situații cu totul speciale cum ar fi atacul cu o arma. Daca intr-o astfel de situație Nage foloseşte Kiai, momentul este cel de maxima desfăşurare a procedeului de apărare, cind Ki-ul este aruncat cu

maxima viteza si concentrația spirituala este cea mai mare. Kiai-ul trebuie sa exprime deplina unitate spirituala si corporala a celui ce se apară, precum si deplina sa pregătire de a face fata atacului.

3.2. Hara ; Seika-no-itten (Centrul)

» Cine vrea sa conducă pe alții , trebuie mai intii sa-si găsească Centrul, sa se stapineasca pe sine l

In Aikido, prin Centru se intelege o stare obiectiva de echilibru natural intre minte si corp, repaus si mişcare, tare si moale, contracție si relaxare, plin si gol **(Yin si Yang).**

In sens subiectiv, prin Centru se intelege poziția (in spațiu sau spirituala) pe care trebuie s-o ocupe un individ in raport cu ceea ce ii înconjoară, pentru a se obține si păstra armonia naturala.

In Aikido prin Centru se intelege poziția care trebuie sa o ocupe centrul de greutate al corpului (Hara), aflat mereu in echilibru stabil precum si distanta optima pina la adversar (Ma-ai), care permite folosirea eficienta a forței respirației (Kokyu).

Centrul corpului omenesc situat in zona abdomenului la aproximativ doua degete sub ombilic se bucura de un renume bine cunoscut in istoria culturilor orientale fiind considerat de numeroase discipline izvorul senzațiilor sau chiar izvorul energiei vitale. Acest punct este la fel de important si in practica Aikido.

Coordonarea mişcărilor si menținerea echilibrului impun cu precădere sa devii conştient si sa te poți concentra asupra Centrului, pina acolo incit mişcarea si echilibrul corect al corpului se pot identifica cu mişcarea Centrului insusi. Intr-adevar, pentru executarea corecta a oricărui procedeu trebuie ca ambele corpuri - al celui ce se apară si al celui ce ataca - sa se mişte ca un tot in jurul acestui punct continuindu-si totodată fiecare propria mişcare după direcția ei inițiala.

Aceasta idee nu este uşor de pus in practica, deoarece capacitatea de a obliga totul sa se rotească in jurul unui anumit punct necesita un antrenament îndelungat si numai practica perseverenta permite capatarea senzației caracteristice de **"nemişcare in timpul mişcării".**

Dar aceasta este condiția absolut necesara ca execuția tehnicilor de Aikido sa depăşească simplul antrenament sportiv sau o simpla tehnica de autoapărare. Filozofia acestui concept este ca obişnuința căpătata de elev prin practica de a "centra" continuu mişcarea, ii va duce pe alt plan la "centrarea" personalității sale si ii va dezvolta capacitatea de a percepe lumea înconjurătoare cu ochii săi, intr-o perspectiva nedeformata de alții.

Pentru a deveni insa Centrul mişcării altora, cel ce practica Aikido va trebui in primul rind sa găsească Centrul propriei sale ființe.

Daca pierde Centrul, Aikidoka fie se dezechilibrează, fie nu poate executa un procedeu eficace. Prin experiența si judecata, elevul se străduieşte deci sa-si îmbunătățească continuu stapinirea si folosirea oportuna a Centrului (Hara).

Expresia dezechilibrului in viata obişnuita se manifesta prin nelinişstea interioara si teama permanenta de a nu scapă o şansa de cele mai multe ori iluzorie. Concepția de viata ce decurge din aceasta situație provoacă tensiuni nervoase si atitudini corporale defetiste. Cel in cauza considera ca cei din jur sint vinovați de "soarta lui nenorocita". El nu-si da seama ca pentru obținerea armoniei si echilibrului este suficienta din partea sa numai o mica schimbare de poziție - corporala si spirituala.

Aceasta simpla manevra de eliberare ii permite omului sa preia si sa canalizeze "forte exterioare" variate si puternice.

Aikidoka avansați se antrenează in condiții îngreunate artificial. Prin aceasta ei capătă siguranța in manevrarea Centrului, isi afla posibilitățile reale si limitele de acțiune spontana, pierd frica de cădere (ca simbol al insuccesului) si isi eliberează propriile forte, preocupate altfel de probleme închipuite. Aikidoka capătă astfel o mare bucurie de a trai si o capacitate sporita de munca.

Păstrarea **"Centrului"** in echilibru implica o permanenta reactiune fata de forțele interne si externe schimbătoare. Punctul respectiv (Seika-no-Itten) nu este marcat in nici un fel, deci nu poate fi aflat decit intuitiv, nu rațional sau teoretic. Posibilitatea de a reacționa intuitiv nu poate fi căpătata decit prin experiența bazata pe multa sudoare la antrenamente.

Manifestarea eficienta a forței proprii (Ko-Kyu) si preluarea fără urmări a forțelor exterioare este posibila numai daca Aikidoka are un Centru stabil. Aceasta condiție se exprima prin amplasarea centrului de greutate al corpului (Hara) cit mai jos si pe verticala centrului suprafeței de sprijin delimitate de cele doua tălpi. In căzui deplasărilor prin răsucire, aceasta amplasare a centrului de greutate are un efect stabilizator.

Considerațiile de mai inainte clarifica teoretic problema dar nu sint de vreun folos corpului nostru. El trebuie antrenat in condiții variate si din ce in ce mai dificile pina ce reglarea rapida a stabilității

Centrului intra in subconştient. In acest fel Aikidoka ajunge sa-si păstreze in orice mişcare si in orice împrejurare echilibrul stabil al corpului dar si al spiritului si astfel se va putea comporta corespunzător evenimentelor.

3.3. Calea Aikido

» "Opreste-te citeodata din drum si priveşte in jurul tău. Cine se uita numai in jos nu va vedea niciodată stelele I"

Pentru învățarea, înțelegerea si practicarea inconştienta a Aiki sint necesari mulți ani de munca, de căutare, de meditație, de lupta cu tine insuti. Calea Aiki este lunga si grea, aceasta cale are suişuri si căderi, bucurii si dezamăgiri. Mulți dintre cei ce practica Aikido nu au tăria necesara pentru a ajunge la capătul Caii, dar oricrt de puțin ar merge pe ea, satisfacțiile sint deosebite. Sa încercam împreuna, in cele ce urmează, sa desluşim etapele acestui drum lung, care deseori se împleteşte cu viata calatorului.

La începutul studiului Aikidq-ului, elevul nu percepe decit linii drepte, iar mişcările lui sint bruşte si frinte. Este nivelul de jos, al rigidității individului, in care mişcările nu pot fi inca adaptate la infinitatea de situații posibile de atac.

Acestui nivel ii corespund următoarele caractere: conformistul, extremistul. Aceştia impart totul in categorii: corect si fals, bine si râu, nu tolerează de loc originalitatea, iar dogmatismul lor respinge orice nu este obligatoriu. Ei încearcă cu disperare sa se aşeze in tipare si devin sclavii propriilor lor principii. In loc sa-si dezvolte propria lor personalitate, ei o deformează pentru a satisface imaginea despre ei insisi si despre lume.

Urmează prima treapta a uceniciei, cind elevul studiază intens elementele de baza (poziții, distanta, deplasări, etc.) si echilibrul static si dinamic. El invata folosirea controlata , respectiv neutralizarea, a acelor forte ce se nasc din propriul corp sau din exteriorul acestuia.

Aceasta treapta are o mare importanta si necesita cea mai mare atenție din partea profesorului. Deoarece elementele de baza însuşite in aceasta etapa se regăsesc sub o forma sau alta in orice viitor procedeu de Aikido, este evident ca lucrurile bune sau rele deprinse acum vor fi amplificate ulterior. Este important de reamintit mereu elevilor nerăbdători si instructorilor superficiali, importanta elementelor de baza pentru viitorul elevilor.

Treapta a doua incepe cu deprinderea indeminarii de execuție *a* procedeelor de aruncare si de fixare. Punctul de plecare ii constituie atacul dinainte convenit al unui adversar. Intrucit cu trecerea timpului atacurile devin mai violente si procedeele de apărare isi sporesc gradul de dificultate, solicitarea elevilor creste natural odată cu maturizarea lor.

Profesorul trebuie sa-si conducă elevii prin exerciții din ce in ce mai grele, adaptate insa posibilităților lor.

Aikido se studiază si se însuşeşte cu propriul corp, impreuna cu mulți parteneri. Acest fapt trebuie bine explicat elevilor care cred ca progresul este mai mult o chestiune de efort intelectual. Poate ca aceştia reuşesc sa înțeleagă rațional principiile si conținutul Aikido-ului, dar asta nu inseamna ca vor reuşi sa le folosească intuitiv si spontan. Cei care cred ca din teorie se poate naşte la comanda practica, sint sortiți eşecului. Continuind studiul Aikido-ului, cu incetul elevul descoperă "Centrul", iar capetele liniilor descrise de mişcările sale se apropie si se rotunjesc. Mişcările devin spirale si in acest fel mai armonioase si mai destinse. Atacurile nu mai sint respinse prin blocare ci pot fi conduse folosind chiar elanul, forța lor, iar relaxarea inlocueste crisparea. Pe de alta parte, elevul isi pune mereu întrebarea "cum e corect ?", este curios si dornic sa invete, dar caută de regula răspunsul la alții, in afara lui. Elevul observa cu curiozitate celelalte Arte Marțiale cautind tehnica perfecta si ii plac schimbările. Exemplificarea acestui nivel de pregătire sub forma unui tip de caracter ar fi: aventurierul, încrezătorul; in aceasta faza elevul risca sa se imprastie, sa sară de la o experiența la alta, fără a se angaja sa respecte o disciplina. Pericolul in acest stadiu este superficialitatea.

Drumul merge mai departe, elevul invata cu incetul nu numai sa descrie mişcări circulare, ci chiar sa le producă la alții. Acum tehnicile sint spectaculoase. Se stapineste adversarul nu numai fizic, dar si pe plan spiritual, ceea ce permite sa se provoace sau sa se oprească atacul. Se înțelege, in sfirsit, ideea de "a păstra Centrul".

La acest nivel de pregătire elevul înțelege ce este Ki-ul. Se dezvolta conceptele despre armonie. Adversarul poate fi ținut in afara sferei proprii pentru ca elevul a inteles sensul idei de a-l tine pe adversar "in exterior".

După ce elevul reuşeşte sa-si însuşească aplicarea spontana a principiilor si reacționează oportun si echilibrat la orice atac, el are subconştientul pregătit pentru a trece la asimilarea ideilor filozofice ale Aikido-ului, la a treia etapa a Caii (Do).

Procedeele de baza se perfecționează continuu trecindu-se si la alte forme de antrenament: contra atacurilor armate, contra mai multor adversari, execuția procedeelor de apărare din genunchi, Randori (lupta libera) si Kata (tipare), adică expresia libertății in mişcare, respectiv expresia supunerii fata de tradiție.

încetul cu incetul, Aikidoka se desprinde de constringerile si stressul vieții obişnuite orientata spre performante si lupta pentru existenta; datorita stapinirii de sine si a indeminarii el se ridica deasupra atacurilor si devine o parte armonios integrata a Universului.

De acum înainte Aikido se spiritualizează, din meşteşug (Jutsu) devine arta (Do). Dar atenție, sfera care te apară poate sa te inchida in ea, sa te tina prizonier. In aceasta faza Aikidoka urmăreşte însuşirea unui număr cit mai mare de procedee dar revine adesea îndoiala ca lucrurile nu sint, totuşi, chiar aşa de precise cum par. Tipul de caracter corespunzător acestui nivel de pregătire este perfecționistul pedant, savantul, expertul tehnic.

Crezind ca au găsit deja răspunsul si refuzind orice idee din exterior dispare progresul si astfel apare pericolul împietririi intr-o atitudine de automultumire.

Cei ce continua studiul sincer mai departe pe calea Aikido, ajung in stadiul in care mişcările sint libere, iar tehnicile sint la fel de eficace pe cit sint de frumoase ca aspect. Adversarul nu mai este pur si simplu controlat, ci energia lui este aspirată in mişcarea de apărare. Ilustrarea acestui nivel este conducătorul. Aceştia nu se simt amenințați in nici un fel, aşa ca ramin permanent deschişi spre noi cunoştințe si orizonturi.

Ei nu sint desigur, invincibili, dar nu le pasa, deoarece nu simt nevoia sa dovedească ceva. Cistigul, pierderea, nu mai au nici o valoare. Aceştia pot sa prevadă întreaga desfăşurare a unei situații pina la rezultatul ei final si sa se bucure de ea chiar daca ar însemna eventualul lor eşec, raminind atenți si interesați pina in ultimul moment.

Prin antrenamentele de Aikido practicate timp de mulți ani calitățile pozitive ale individului se întăresc si se detaşează, actionind cu eficacitate in cele mai diverse domenii ale vieții sale.

Aikidoka devenit acum maestru isi cunoaşte locul, se simte liber si relaxat in orice situație, nu are nevoie sa intervină fizic pentru aplanarea conflictelor, ci le rezolva pe cale paşnica inca inainte de a se dezvolta.

Un adevărat maestru isi continua drumul spre telul final chiar daca ştie ca n-o sa-l atingă niciodată. Obstacolele diverse din calea sa nu îl descurajează, nici dezamăgirile, nici invidia, nici lipsa de recunoştința. Cind cade se ridica si- si continua drumul.

Totdeauna trebuie căutat Centrul, dar in aceasta dimensiune noua Centrul este in tine însuti. A-l atinge înseamnă sa devii Centru. Acesta este Maestrul, Artistul. El se afla in ochiul ciclonului, nemişcat in mijlocul agitației. De aici se pot percepe alte aspecte ale realității si chiar întreaga realitate capătă un sens original.

Cei, foarte putini, care ajung sa practice Aikido la acest nivel sint in armonie cu universul si cu viata, sint sursa unor forte niciodată stinse si un simbol al reînnoirii permanente.

Maestrul îşi păstrează naturalețea, acționează dintr-un Centru stabil si sigur, trăieşte in pace cu toți oameni, iar prin elevii săi continua ştafeta Aikido-ului. Cunoaşterea propriilor limitări si neacceptarea lor iți permite sa progresezi la nesfirsit, deoarece experiența călătoriei in tine însuti este mult mai importanta decit atingerea unui anurne scop.

3.4. Irimi si Tenkan

Oricare dintre noi poate deveni puternic, daca foloseşte in momentul si in locui potrivit principiul reactiunii complementare pentru a-l învinge pe adversar cu ajutorul forței acestuia.

Pentru un Aikidoka sincer, tehnica de lupta nu este un scop in sine, ci numai un mijloc - chiar daca e de neinlocuit - pentru apropierea de Scopul adevărat - Armonia. Ca urmare el trebuie sa se străduiască sa-si însuşească tot conținutul practic al noțiunilor intuitive, pentru a putea paşi pe calea Aiki. Scopul adevărat consta in atingerea unei armonii depline, atit pe plan intern cit si pe plan extern. Ideea de "armonie interna" se refera la relația dintre spirit si corp, pe cind ideea de "armonie externa" se refera la relația dintre individ si mediul înconjurător (natura, univers). Armonia este atinsa cind toate forțele, inițial divergente sau contradictorii, se aduna si se completează intr-o interacțiune echilibrata.

Pentru a defini "contrariile" in Aikido se folosesc noțiunile de Irimi (Omote; sau pozitiv, tare) si Tenkan (Ura ; sau negativ, moale) care pot fi interpretate in diferite feluri din punct de vedere filozofic, dar care in legătura cu procedeele de lupta capătă anumite aspecte practice deosebit de importante.

Irimi si Tenkan sint doua feluri specifice de mişcare, de canalizare si control a energiei

partenerului si prin folosirea lor conştienta Aikido se deosebeşte de celelalte arte marțiale.

Importanta lor este atit de mare, incit perfecționarea acestor doua moduri de mişcare coincide in practica cu insusi progresul făcut de elev in studierea Artei. Pentru a le executa corect, trebuie puse la încercare toate calitățile cerute de Aikido : detenta, Ki, concentrare, spontaneitate, precizie, păstrarea controlului asupra Centrului, etc.

Aceste mişcări nu sint procedee propriu zise, ci moduri diferite de aplicare a procedeelor, doua moduri naturale de mişcare : prin mijloc sau pe dinafară; direct sau prin ocolire; tare sau moale.

Practic (aproape) toate procedele pot fi efectuate in varianta **Irimi** sau in varianta **Tenkan** ; alegerea variantei depinde de forța si viteza atacului, de direcția curgerii Ki-ului, de direcția in care vrem sa ne deplasam - intr-un cuvint, depinde de dinamica situației si numai intuiția poate dicta o astfel de alegere.

La antrenamente se exersează deopotrivă ambele variante - atit ca elemente de mişcare (la încălzire) cit si tfa moduri de execuție a procedeelor.

Daca ați văzut o corida, ați remarcat desigur modul in care toreadorul se răsuceşte in jurul coarnelor taurului, impingindu-si soldurile (Centrul) spre inainte, cit mai aproape de coarne, dar fără sa se lase atins de ele.

Elevul in Aikido, la fel ca toreadorul, pentru a găsi sensul acestor mişcări, trebuie sa se gindeasca la o forța îndreptata spre el, dar atit de puternica incit nu poate fi oprita prin opoziție directa; singura posibilitate de a o controla este de a se mişca împreuna cu ea, pentru a o putea conduce - in loc de a fi distrus de ea.

Ca si la corida, aceasta manevra necesita o sincronizare perfecta. Manevra se poate face fie prin înaintare (Irimi), fie prin rotire (Tenkan), dar in ambele cazuri este esențiala mişcarea spre inainte, de la centru spre exterior si niciodată invers, astfel ca energia care ataca sa fie învăluita de mişcarea de apărare.

Irimi (înaintare)

te mişca in **"Irimi"** înseamnă in japoneza pur si ksimplu "a intra", "a înainta". Mişcarea consta in dirijarea propriului Ki prin partener, fără a-l ciocni insa cu Kl-ul acestuia, ci deviindu-l si facindu-l sa se rotească in jurul Centrului sau. Aceasta acțiune nu se deosebeşte de ceea ce trebuie făcut cind treci printr-o uşa turnanta. Daca se apasă pe direcția axei de rotație a uşii, nu se mişca nimic; daca se apasă pe uşa, ea se roteşte si pentru a trece nu mai ramine altceva de făcut decit sa urmăreşti mişcarea ei. Daca împingem prea tare, ne loveşte in spate uşa următoare; daca uşa se roteşte intr-un sens si ne incapatinam sa intram in sensul opus, trebuie mai intii-sa oprim uşa, apoi s-o pornim din nou in sens invers.

Practic rezulta ca pentru a folosi o mişcare deja începută, este mai profitabil s-o urmezi, s-o întrețîi si apoi s-o conduci, decit s-o blochezi.

Atit timp cit ne ocupam de uşi, totul este simplu si uşor, dar cind trecem la oameni pot apare conflicte intre personalități, pe care, daca le acceptam, intilnim toata forța atacului (fizic sau spiritual) cu consecințe uneori neplăcute.

Irimi este in primul rind o acțiune interna bazata pe o atitudine activa. Forța produsa de atacator este preluata cit mai devreme posibil, amplificata si intoarsa. Ea va curge înapoi spre izvorul ei - adică spre Centrul (Hara) agresorului - ii va distruge echilibrul si-l va dobori. De o mare importanta este faptul ca Nage după ce întoarce forța îndreptata spre el, o dirijează spre o alta direcție. Uke va fi surprins atit de schimbarea neaşteptata a punctului de aplicare a forței sale cit si de efectul întoarcerii ei. Nage intra spre înăuntru, deci va ajunge in fata lui Uke. De aici si cuvintul japonez Omote (stai in fata lui) folosit pentru descrierea acestui mod de acțiune, sau varianta "pozitiva" - adică acțiunea activa, tare.

Dar acțiunea Irimi nu se limitează numai la prima îaza a procedeului de lupta - la intrare , ci poate fi aplicata si la fazele următoare , adică la desfăşurarea si la terminarea procedeului. In orice faza esențiala a mişcării, acțiunea Irimi trebuie însoțita de forța respirației (Kokyu), ceea ce înseamnă o expirație sincronizată cu mişcarea.

Caracteristic pentru acțiunea Irimi este deplasarea (Sabaki) in linie dreapta prin paşi adăugiți sau normali.

Folosirea principiului frimi, mai ales împotriva unui adversar puternic sau inarmat, poate fi făcuta cu succes numai daca Nage are o poziție corecta si Hara bine antrenata. E! trebuie sa poată reacționa sigur si spontan, sa fie capabil de a-si aplica concentrat forța respirației.

Pe plan spiritual Irimi reprezintă puterea controlata. Puterea adversarului se intilneste cu voința proprie si neclintita a lui Nage, concluzia rezultind pe drumul cel mai scurt.

Mişcarea Irimi ca atare pare simpla, dar aparentele insala, căci execuția corecta necesita o precizie si o sincronizare absoluta.

Din Kamae (poziția de garda), se arunca Ki-ul înainte, se face un pas adăugit (Tsugi-ashi) spre înainte si puțin lateral. Mişcarea se face prin alunecare, fără săritura , căci pentru menținerea unei mişcări uniforme este foarte important ca Centrul sa ramina la o inaltime constanta.

Dar atenție: in Aikido nu exista mişcări in linie dreapta, chiar daca par aşa celor ce le privesc. Senzația trebuie sa fie de cerc.de sfera, de spirala- dar nicidecum de linie dreapta. Acesta senzație izvorăşte din modul cum se mişca Centrul si anume o răsucire spre înainte si nu pe o dreapta spre înainte.

Tenkan (răsucire)

Ațe mişca **"Tenkan"** înseamnă "a te roti in jurul", "a pivota". Prin aceasta mişcare Nage îşi dirijează Ki-ul sau prin partener, facindu-l pe acesta sa se rotească in jurul Centrului sau, mentinindu-l insa mereu in afara sferei sale. Aceasta explicație ne obliga la analiza conceptului de "a fi la exterior".

Cind tragi de o fringhie si aceasta se rupe, mişcarea se întoarce împotriva ta. Dar daca chiar in clipa in care fringhia se rupe, te răsuceşti si împingi spre exterior, mişcarea poate sa continue natural, spre înainte.

In Aîkido nu exista nici ideea de linie dreapta, nici ideea de " a trage". Ki-ul se mişca totdeauna spre înainte si mişcarea născuta astfel este spre înainte (o împingere). "A trage" este o mişcare îndreptata spre trecutjn timp ce "a împinge" este indreptata spre viitor. Iar mişcarea naturii este de la interior spre exterior, de la trecut spre viitor.

Sa tragi spre tine este un gest zgircit, egoist si meschin ; spre deosebire de mişcarea naturii, a vieții, care explodează spre exterior. O floare cind se desface, lasă sa izbucnească viata; cind se închide, se ofileşte. Tristețea se închide in ea, pe cind bucuria izbucneşte si se împarte cu alții.

Aceasta senzație de mers spre înainte, cu toate ca este mai evidenta in Irimi, face parte si din Tenkan - prin care se învăluie si dirijează mişcarea partenerului astfel ca amindoi sa se mişte in continuare împreuna in direcția dorita de Nage.

Tenkan, este celalalt mod de acțiune specifica Aikido-ului : prin afara si prin înmuierea atacului. Modul Tenkan de execuție a procedeului se manifesta printr-o pasivitate atenta si serveşte la completarea dirijata a forței (mai mari) a adversarului. Nage îşi mişca Centrul (Hara) mai înainte de, sau imediat după un uşor contact cu Uke spre inainte si in afara, apoi se răsuceşte pe linia dreapta de acțiune a forte! agresoare. Daca Nage reuşeşte sa realizeze coincidenta dintre Centrul sau si Centrul forțelor care acționează in acel moment, atunci forțele agresoare pot fi conduse cu uşurința la diverse nivele, după traiectorii spirale in jurul acestui punct din spațiu (Centrul general).

Atacul lui Uke se pierde in gol sau va fi aspirat de Nage si dirijat eventual asupra lui Uke. Prin aceasta acțiune pasiva, neaşteptata, apare un vid, care îl aspira si ii roteşte pe Uke. Portele centrifuge si centripete care apar in mişcarea sa acționează asupra corpului lui Uke pina la dezechilibrarea centrului de greutate care-i va provoca căderea. Nage se poate sprijini (împinge) pe Uke in timpul mişcării lor împreuna, cu forța rezultata din rotirea corpului sau; aceasta se poate face numai daca Centrul lui Nage este bine stabilizat in timpul mişcării. Mărimea forței de interacțiune intre cele doua trupuri in mişcare rezulta de la sine, deoarece forța apărării este determinata numai de forța atacului.

La fel ca primul mod de acțiune (Irimi) si al doilea mod (Tenkan) poate fi aplicat nu numai la începutul procedeului de lupta, ci si in timpul desfăşurării acestuia sau la sfirsitul lui, cind Nage trebuie sa întregească forța puternica a adversarului cu o reactiune moale, pentru a putea obține un rezultat optim.

Devierea pe o curba a forței agresoare - inițial dirijata după o linie dreapta - se realizează prin rotirea corpului (Tenkan-ashi si Tai-sabaki). Mişcările astfel rezultate, rotunde si moi, prezintă caracteristicile estetice specifice Aikido-ului, exprima umanismul acestei metode de autoapărare.

Cind foloseşte acest mod de mişcare, Nage efectuează rotiri prin afara liniei de acțiune a forței si de aceea se zice ca acest mod este pasiv sau negativ. La sfirsitul rotirii se ajunge in situația ca Nage apare - oarecum surprinzător - in spatele lui Uke. De aici si folosirea cuvintului japonez Ura ("stai in spatele lui"). **O-Sensei** Morihei **Uyesniba** spunea: *"Cind adversarul crede ca eu sint in fata lui, ridica sabia sa mă lovească iar cind ataca descoperă ca eu de fapt sint in spatele sau /"*

Folosirea acestui mod de a intimpina un atac impune adaptarea spontana a lui Nage - adesea aflat intr-o poziție nepotrivita. Pentru a putea aplica modul Tenkan este nevoie sa ai mintea libera si corpul relaxat.

Efectul de completare a atacului se obține numai daca Hara lui Nage se situează permanent in centrul forțelor de acțiune. Daca Nage vrea sa impună un alt centru de rotire decit cel natural rezultat din acțiunea forțelor, el contravine legii armoniei si se trezeşte acționat la fel ca si Uke de aceleaşi forte, care duc la pierderea echilibrului, a

propriului Centru. Natura nu face deosebire intre "bun" si "râu", cind condițiile sint identice!

Pe plan filozofic Tenkan este principiul cedării imediate, in scopul cistigului ulterior. Este un principiu legat de bunul simt.

Nage nu trebuie sa cedeze poziția si nici sa nu piardă scopul final din vedere. Pentru aceasta se cere o voința puternica si un Centru bine educat.

Deseori se constata in Dojo ca elevul prefera un anumit mod de mişcare exersindu-l in dauna celuilalt, mai nepotrivit personalității sale. Aceasta greşeala trebuie corectata ia timp, deoarece in acest caz, Aikidoka nu reacționează la fel de bine si nu este in stare sa completeze orice fel de agresiune. O alta greşeala este amestecarea principiilor sau folosirea lor inconsecventa.

Nu se poate trage in acelaşi timp in direcții opuse. Indiferent de principiul folosit, ideea de baza in Aikido este ca cel care se apară trebuie sa-si coordoneze si concentreze toate resursele - energia spirituala si cea fizica - pentru atingerea scopului, care este rezolvarea sau evitarea atacului.

3.5-Armonia

» Armonia este potrivirea desavirsita a componentelor intr-un intreg.

(Micul Dicționar Enciclopedic)

Se povesteşte ca demult in China, era un copac atit de batrin incit nimeni nu mai ştia de cind e acolo. Un vrăjitor l-a tăiat si a făcut din lemnul lui o harpa minunata. Artişti vestiți au venit sa cin te la instrumentul despre care se aflase peste tari si mari. Dar oricit s-au străduit n-au reuşit sa scoată din el decit nişte sunete neplăcute auzului. Pina la urma, harpa frumoasa dar nefolositoare a ajuns in tezaurul împăratului Chinei, unde a zăcut multa vreme. După mulți ani, intr-o zi veni tinarul Pay-Ia si ceru permisiunea sa-i fie îngăduit sa cinte la vestita harpa. I se acorda privilegiul si sub mingiierea degetelor sale instrumentul se trezi si scoase sunete nemaiauzit de frumoase, care semănau cu amintirile batrinului copac: schimbarea anotimpurilor si naturii, renaşterea continua, cintecele pasărilor sau lupta fiarelor sălbatice, ploaia carecade sau liniştea zăpezii, bucuriile si necazurile tuturor celor care trecuseră pe sub umbra lui si multe altele. Ascultătorii emoționați ii întrebară pe Pay-Ia cum a reuşit sa domesticească harpa. Pay-la le răspunse ca in loc sa forțeze instrumentul sa cinte melodiile sale, a lăsat harpa sa-si aleagă tema si urmarind-o, el s-a asimilat cu harpa, devenind amindoi un singur instrument.

Povestea aceasta ne arata ce înseamnă Armonia. La fel cum s-a purtat Pay-la cu harpa, in Aikido atacantului nu i se impune cu orice preț voința lui Nage, dar nici Uke nu este lăsat sa-si impună voința sa. Mişcarea lui Nage se naşte din cea a partenerului sau, fără a se întrerupe circuitul energiei sale si fără a se tulbura nici energia lui Nage. Prin aceasta Aikido înseamnă Armonie si in plus aplicarea principiului neimpotrivirii la acțiunea lui Uke.

Trebuie insa lămurit ca **neimpotrivirea** nu trebuie înțeleasa greşit, ca o acceptare resemnata a dominației altcuiva. Dimpotrivă, neimpotrivirea implica prezenta unei voințe puternice, fiind de fapt mijlocul de afirmare a acestei voințe.

Obstacolele pe care le intilnim fac parte din desfăşurarea vieții. Ne dam seama de greutatea lor cind le intilnim, dar totodată ne dam seama de forța noastră cind le învingem, fără a pierde din vedere telul final.

O stinca nu opreşte riul care continua sa curgă, ocolind-o. Un dig opreşte marea dar nu-i distruge forța. Printr-un efort continuu se poate zăgăzui energia marii, dar daca efortul de a stăvili forța apei slăbeşte, marea se revarsă din nou. Presiunea marii asupra digului nu slăbeşte nici o clipa.

Neimpotrivirea înseamnă alegerea continua a telurilor, in funcție de flexibilitatea mijloacelor.

Nimeni nu poate sa prevadă toate obstacolele ce vor apare in drumul sau; nu are nici un rost sa stabileşti dinainte care va fi comportarea in fata lor; va trebui insa sa reacționezi cit mai spontan la apariția lor. Arta de a trai si acționa astfel se poate invata. Aikido ne invata acest mod de comportare.

Nu se stabileşte dinainte cum ne vom mişca intr-o situație viitoare. Cind situația apare, va trebui sa ne relaxam, sa ne golim mintea de orice idee parazita si sa lăsam libera, prin intermediul subconştientului, manifestarea principiilor învățate la antrenamente.

Desigur insa ca antrenamentele trebuie sa fie serioase si intense daca dorim sa ajungem la asemenea performante.

Antrenamentul de Aikido nu inseamna sa-ti atingi scopul (sa faci procedeul) indiferent de comportarea partenerului, ci sa-l atingi impreuna cu partenerul, lasindu-ti energia sa curgă libera si sa se unească cu a lui.

Atingerea telului propriu fără ca pentru aceasta sa deranjezi cel mai mic lucru sau ființa si fără sa schimbi nimic din ceea ce nu trebuie schimbat, aceasta inseamna respectul pentru libertate, aceasta este starea de spirit in care trebuie făcut

antrenamentul. Nu atit pentru ca mişcarea sa fie eficienta, ci pentru a intelege principiile care stau la baza Artei.

Se spune ca un vestit maestru in arta luptei cu sabia se hotari intr-o zi sa pună la încercare trei dintre cei mai buni elevi, pentru a alege dintre ei urmaşul sau la conducerea scolii. Pentru asta aranja o perna deasupra uşii din camera in care se afla, astfel ca nu putea fi văzuta de afara, si-i chema pe rind pe elevi.
Primul elev deschise uşa si simţind ca se intimpla ceva, sari înapoi, tăind din zbor perna in doua cu o lovitura rapida de sabie. Desigur, o dovada de mare indeminare ; dar batrinul maestru fu nemulţumit. O noua perna a fost aşezata deasupra uşii. Al doilea elev se apropie de uşa si simţi ca ceva nu este in regula. Studie uşa, descoperi perna - si nu intra in camera ; dovedi ca era atent; dar maestrul tot nu era mulţumit.
Al treilea elev sosi in fata uşii si simţi si el ca ceva nu este in regula. Studie uşa si descoperi perna - apoi deschise uşa cu mare grija astfel ca perna sa nu cada, intra in camera, închise uşa la loc cu grija, si-1 intreba apoi pe maestru ce doreşte. Batrinul se declara in fine mulţumit. Nimic nu fusese schimbat, dar ceea ce trebuia făcut se făcuse.

3.6. Sincronismul si intuiția

In zilele noastre entuziasmul pentru ştiința este atit de mare incit se considera ca orice fapt "dovedit ştiințific" este sinonim cu "adevărat" si toate celelalte cai de cunoaştere sint considerate suspecte. Dar metoda ştiințifica de studiere a realității, la fel ca si principiul sincronismului, pretinde un act de mare credința si anume ca in univers domneşte ordinea.

Diferența dintre cele doua principii de înțelegere a lumii consta in faptul ca ştiința se bazează pe legea cauzei si efectului pentru a explica aceasta ordine. Conform acestei legi orice eveniment sau fenomen se explica perfect prin ceea ce a fost înaintea sa.

Sincronismul, pe de alta parte, se ocupa cu evenimente si fenomene care se petrec in acelaşi timp, acceptind ideea "simpatiei intre evenimente".

Ca sa înțelegem mai bine ce înseamnă cele doua principii, sa ne închipuim ca invitam doua persoane sa studieze acelaşi tablou, după care le vom invita sa-si spună părerea in legătura cu acesta. Una din ele poate privi si cerceta cit de mult doreşte numai o suprafața mica din tablou, restul fiind acoperit. Cealaltă persoana poate vedea intregul tablou, dar numai o fracțiune de secunda. Ca sa complicam si mai mult lucrurile, sa ne imaginam in plus ca tabloul este neterminat, pictorul mai lucrează inca la el atunci cind are loc experiența. Deci care dintre cele doua persoane va putea descrie mai bine tabloul ?

In practica lucrurile se petrec astfel: metoda ştiințifica decupează realitatea intr-o mulțime de felii pentru a izola evenimentele si astfel sa le poată stabili cauza. Metoda ştiințifica are avantajul ca reduce realitatea la nivelul unui experiment de laborator, facind-o astfel uşor de analizat.

Ea satisface aspirația omeneasca spre siguranța plecind de la idea ca evenimentele pot fi prevăzute cu un anumit grad de precizie, daca avem destule informații despre ele. Totuşi metoda este limitata de doua ipoteze fundamentale ale ei, care nu rareori au fost contrazise de realitate, după cum recunosc chiar savanții: prima este ca modelul din laborator reprezintă corect lumea reala si a doua, ca suma diverselor părți izolate ne furnizează o imagine corecta a ansamblului.

Metoda sincronismului nu garantează ca prezicerile sale se vor adeveri, dar nici nu se încurca cu asemenea probleme. Sincronismul considera ca fiecare situație (de fapt, intregul Univers) este un aranjament unic, mereu in schimbare a diverselor părți componente. După cum spunea un filozof, sincronismul înseamnă apariția simultana a doua sau mai multe evenimente semnificative, dar nelegate intre ele printr-o cauza comuna. Daca adincim mai departe problema, înțelegem ca mintea omeneasca foloseşte ambele metode prin rațiune si intuiție. Rațiunea se bazează pe analiza si deci nu poate studia decit cauzele fenomenelor ce deja s-au produs pentru a face previziuni statistice. Este lumea lui "daca" si ea se ocupa de probabilități si de diferente. Dar rațiunea este prea inceata ca sa poată fi folosita si in domeniul sincronismului, unde concluziile ei ar sosi sistematic prea tirziu.

Sincronismul se bazează pe intuiție, care nu are timp sa analizeze o situație; ea nu acorda o prea mare importanta trecutului, nu este obligatoriu raționala sau logica, nu explica ci mai degrabă isi bate joc de explicații. Intuiția funcționează rapid, prinzind din zbor esența momentului unic, acel **"acum si aici".**

Rațiunea si intuiția sint instrumente diferite care trebuie folosite pentru scopuri diferite. Cind avem de făcut fata necunoscutului, daca trebuie acționat rapid (cum ar fi in cazul unui atac sau a unei situații limita), cind o fracțiune de secunda înseamnă diferența dintre viata si moarte, nu se mai poate alege: trebuie sa te bazezi pe intuiție si sa ai încredere in ea.

Aikido se ocupa cu domeniul sincronismului si cu dezvoltarea intuiției, iar pentru ca antrenamentul sa atingă acest scop, el nu trebuie considerat ca o

serie de procedee de autoapărare, ci ca o educație globala. Desigur ca la antrenament se exersează procedeele de lupta, dar la fel cum o melodie nu este pur si simplu o înşiruire de note, ci un complex echilibrat de ritm si armonie, tot aşa un procedeu de Aikido nu este doar suma diverselor mişcări ale corpului. Intr-adevar, nu devii artist numai pentru ca ai invatat muzica si nici nu ştii Aikido doar pentru ca ai invatat procedeele de lupta.

Un artist nu cinta de doua ori la fel aceeaşi bucata; la fel, un procedeu nu se executa de doua ori la fel, deoarece de fiecare data el trebuie adaptat situației reale, care este unica.

Paradoxul este ca trebuie sa inveti perfect procedeele si apoi sa uiți tot ceea ce ti-ai insusit cu atita truda si sa te misti liber. Este nevoie ca ceea ce ai invatat sa pătrundă in subconştient si sa devină parte a acestuia.

In practica inveti sa reacționezi nu la o posibilitate, ci la o realitate: atacul si apărarea trebuie sa fie simultane, deoarece una face parte din cealaltă, lata in acest sens o alta poveste.

Un tinar, doritor sa ajungă mare războinic, reuşi sa fie primit ca elev al unui celebru maestru in arta luptei cu sabia, care trăia retras, singur pe munte. După obiceiul din acele vremuri, elevul veni sa locuiască in coliba învățătorului si se apuca cu hărnicie de treburile gospodăreşti. Maestrul insa, in loc sa-1 invete arta minuirii săbiei cum se face la scoală, avea ciudatul obicei de a se strecura pe furiş in spatele tinarului in momentele cele mai neaşteptate, pentru a-1 lovi cu un baston, încet, incet, elevul invata sa se ferească, dar profesorul devenea tot mai indeminatic si bietul tinar primea lovitura după lovitura. Au trecut astfel citiva ani lungi si foarte neplăcuți pentru elev, care se ocupa in continuare fără sa cricneasca, de toate muncile gospodăriei.

Intr-o zi, pe cind pregătea mincarea, tinarul sari deodată intr-o parte aproape fără sa vrea. Vasul in care el pregătea mincarea zbura in țăndări, lovit fiind de bastonul batrinului. Acesta zimbisi zise:"-Te-am invatat totul, acum poți pleca !" Dar elevul nu ii paraşi; in sfirsit, înțelesese.

După citva timp de la acesta "trezire", se intimpla ca un războinic străin ajunse la casa maestrului dorind sa-1 vadă. El ii zări pe elevul care tăia lemne in fata colibei si-1 întreba:

- Unde este învățătorul tău ?

- Nu ştiu, răspunse acesta fără sa se întoarcă, fiind adincit in munca lui.

Vizitatorul mai întreba cite ceva, dar neprimind nici un răspuns, se infurie de ceea ce i se păru obrăznicie si apuca sabia sa-1 lovească. Cind maestrul veni acasă ii găsi pe elev ocupat cu tăiatul lemnelor.

- De ce 1-ai lovit pe omul acesta ? i-1 întreba el pe elev, aratindu-i războinicul ce zăcea fără cunoştința.

-N-am lovit pe nimeni - răspunse elevul intorcindu-se si deabia atunci observa războinicul leşinat.

Semnificația acestei povestiri este ca lovirea războinicului nu a fost consecința atacului acestuia, ci a fost doar o parte a sa, in ideea ca **apărarea si atacul sint părțile componente ale aceluiaşi întreg.**

4

Elementele de baza ale tehnicii AIKIDO

» "Elementele sint componente ale procedeelor ; Procedeele sint componente ale principiilor ; Principiile sint componente ale Aikido-ului ; Aikido este o componenta a perfecţiunii umane ; Intoarce-te mereu la izvoare ; Nu confunda metoda cu scopul."

Fiecare procedeu din Aikido consta dintr-o mulțime de "elemente":pozitie, atitudine, distanta, sabia miinii, centrul corpului, deplasări, forța respirației, care asamblate armonios alcătuiesc procedeul si determina eficienta lui.

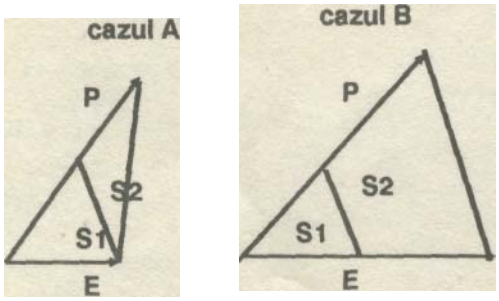
Vom vedea ca nu se poate exersa folosirea corecta a Centrului (Hara) fără a face deplasări (Sabaki). Daca dorim sa transmitem partenerului mişcarea propriului nostru Centru, este necesara o legătura cu el, chiar numai pentru foarte puțin timp. De aici rezulta necesitatea folosirii săbiei miinii (Tekatana) cind agresorul nu stabileşte el insusi contactul cu Nage prin prindere.

In Aikido se folosesc multe exerciții care urmăresc perfecționarea elementelor tehnice. Prin repetarea lor consecventa se ridica calitatea componentelor si ca efect imediat se obține un procedeu, o tehnica superioara. Separarea întregului in diversele sale componente are doar un scop didactic.

In căutarea adevărului, in lupta pentru progres omul produce adeseori sisteme complicate uitind valoarea simplității. Daca elevul se concentrează la antrenamente asupra citorva procedee, ei va capătă destul de repede o indeminare deosebita in execuția lor, dar devine sclavul acestora. El se va simți obligat sa adapteze realitatea la bagajul sau de cunoştințe pe care, inconştient, va caută sa le aplice in orice situație. Prin aceasta reacție necontrolata el nu mai este in stare sa completeze acțiunea adversarului si astfel se îndepărtează de Calea Armoniei. Dar daca elevul acorda toata atenția elementelor, el îmbunătățeşte de la baza calitatea întregului edificiu al Aikido, din care cea mai mare parte ii este inca necunoscuta. Exersarea intensa a bazelor tehnice face sa crească capacitatea de învățare si uşurează predarea noilor procedee, ii susține in dezvoltarea lor.

Relațiile dintre elementele si procedee se pot sesiza din diagramele următoare (aceste diagrame reprezintă evoluția a doi elevi), in care lungimea vectorilor este proporționala cu durata si intensitatea exersării respectivelor capitole. Aria

triunghiului reprezintă experiența acumulata de elev. Forma triunghiului si poziția centrului sau de greutate S, indica gradul de stabilitate a sistemului. Notațiile P **si** E vin de la **procedee,** respectiv



elemente (de baza).

In **cazul A** - elevul pune accentul pe exersarea procedeelor, el nu dezvolta suficient baza si astfel sistemul devine instabil.

In **cazul B** - elevul dezvolta armonios elementele si procedeele, sistemul este stabil, experiența căpătata este vizibil mai mare.

Instructorii vor trebui sa tina seama de aceste idei indrumindu-i mereu pe elevii, începători sau avansați, spre restudierea elementelor de baza, deoarece in Aikido componenta cea mai mica are importanta cea mai mare. Lanțul se va rupe la veriga cea mai slaba !

Cind marii maeştri recomanda "întoarcerea la izvoare" ei înțeleg - in sens tehnic - o exersare mai intensa a elementelor de baza, adesea neglijate in dorința de progres rapid. *Nu uitați: Aikido nu se poate invata prin cursuri intensive!*

Celui care, din neglijenta sau nerăbdare, sare peste însuşirea temeinica, verificata mereu, a bazelor, calea spre perfecțiune ii este închisa. **"Nu neglijați amănuntele, deoarece de amănunte depinde perfecțiunea, si ea nu este un** amănunt" scria Michelangelo Buonarotti.

4.1.Despre viteza in antrenamentul de AIKIDO

In Aikido viteza este un element vital. Viteza este necesara ca sa te poți acorda cu mişcarea rapida a adversarului si sa eviți atacurile executate in mare viteza.

Nu este suficienta viteza necesara pentru depăşirea unui om obişnuit: in Aikido elevul trebuie sa se străduiască sa ajungă la o viteza de reacție cit mai mare, prin exerciții speciale executate, de regula, la sfirsitul antrenamentului.

Exercițiile curente, exersarea procedeelor si execuția tehnicilor, in timpul antrenamentelor, se produc cu o viteza obişnuita, uneori chiar foarte încet, pentru ca elevul sa-si însuşească o tehnica corecta. Execuția in viteza a exercitiilor noi de către un începător ascunde greşelile si nu permite insusirea echilibrului atit de necesar. Numai după ce o tehnica este foarte bine stapinita se poate trece la executarea ei cu mare viteza.

In Aikido rapiditatea se capătă nu prin efectuarea de mişcări frenetice la antrenament, ci prin precizie, economie de mişcări si coordonare. Antrenamentul trebuie deci sa fie suficient de lent si relaxat, iar viteza de apărare si cea de atac trebuie sa fie egale si constante de-a lungul exercițiului. Pe măsura ce mişcarea devine familiara, creste precizia si ca urmare creste si viteza de execuție.

In timpul antrenamentelor, procedeele trebuie exersate cu viteza mica si constanta, astfel ca ansamblul mişcării sa fie echilibrat si viteza ansamblului sa crească in timp. Aceasta condiție este foarte importanta pentru a se ajunge la controlul mişcării. Ideal ar fi sa te poți mişca in acelaşi timp si împreuna cu partenerul, chiar cu viteza lui, pentru asta fiind necesar un ritm corect si armonie perfecta. Asimilind la început tehnica de a se adapta la ritmul adversarului, elevul se va îndrepta sigur spre calea realizării sincronismului armonic.

Situația este asemănătoare cu cea a elevului care invata sa cinte la un instrument muzical. Mai intii el descifrează notele si semnificația lor precisa, apoi exersează si se obisnueste cu melodia care trebuie executata si cu ajutorul unui metronom va ajunge sa interpreteze melodia corect si cu viteza optima.

Dar in Aikido aceasta nu este suficient, deoarece Aikidoka nu este un solist, ci componentul unei orchestre (cu doi sau mai mulți parteneri...) si care fără vreo repetiție prealabila va trebui sa se armonizeze perfect.

O mica gluma pe aceasta tema, a integrării in ansamblu : "Un cvartet instrumental interpretează o piesa dificila. La sfirsit, unul din interpreți, dornic de laude, cere cu insistenta părerea unui critic muzical care se afla in sala. Acesta nu se arata grozav de entuziasmat si răspunse evaziv. Instrumentistul nostru insista:
- Dar ce credeți, ritmul, cum a fost ritmul ?
- Aa, răspunde criticul, ritmurile au fost bune, mai ales al dumitale!"

Acelaşi lucru este valabil si in Aikido : sa dai dovada de indeminare individuala este nu numai ineficace, ci chiar o rnare greşeala.

Este deosebit de important (si vom sublinia acest lucru in repetate rinduri) sa te mişti împreuna cu partenerul astfel incit ansamblul mişcării sa fie armonios de la început si pina la sfirsit. Pentru atingerea acestui nivel, la fel ca si in muzica, exercițiile de baza, cele elementare, sint vitale; numai cind tehnica nu mai are secrete poți incepe sa interpretezi!

Aikido ne invata sa menținem o permanenta stare de echilibru astfel incit reacția sa fie proporționala cu atacul, cu gravitatea situației. Actionind fără forța brutala, ci cu precizie, determinare, concentrare si Ki, se ajunge la eficacitate fără a periclita viata partenerului. Un Aikidoka trebuie sa aibă responsabilitatea propriei sale vieți dar si respect fata de viata celorlalți.

4.2. Despre atacuri

Nici un om in stare normala nu are motive sa-l atace pe altul. Cel care ataca, o face pentru ca are probleme, pentru ca este nefericit. Si daca un om are probleme el trebuie ajutat. Acesta este spiritul Aikido-ului.

Iar daca am făcut totul pentru a evita lupta si totuşi aceasta este inevitabila (si uneori aşa se intimpla in realitate), nimeni nu este vinovat de eventualele accidentări ale agresorului. Aceasta nu este in contradicție cu principiul arătat mai sus. In timpul antrenamentelor insa, astfel de accidente trebuie evitate cu strășnicie; pentru ca exercițiile sa fie eficiente nu este nevoie sa fie si periculoase.

Atacul este instrumentul la care se cinta, sarcina celui care ataca (Uke) fiind aceea de a păstra întreaga valoare a instrumentului. Sarcina lui Uke nu este sa arate ca-si poate răni partenerul (Nage), ci sa-i dea acestuia materia prima pe care s-o prelucreze, sa-l ajute pe Nage sa devină conştient si sa simtă propria energie si energiile din jurul sau, sa invete ce sa facă pentru ca energia sa circule liber. Atacurile vor fi angajate, sincere si uniforme, executate realist, dar cu o viteza corespunzătoare gradului de pregătire a lui Nage. A simula ca ataci sau a te supune controlului lui Nage fără a fi silit de el nu ii ajuta de loc; pe de alta parte, a rezista lui Nage cu incapatinare este deosebit de periculos pentru Uke si nu este de nici un folos pentru partenerul sau.

Incapatinarea de a rezista unui procedeu face antrenamentul periculos si neplăcut; a nu opune nici o rezistenta face antrenamentul inutil.

Căderea nu este nici o favoare făcuta partenerului, nici o ruşine, ci un mijloc de a te îndepărta de pericol cit mai repede cu putința, pentru a putea reveni la lupta fără sa te răneşti. Dar daca Uke lucrează cu ideea ca el ca atacator tot va trebui sa cada si o face imediat ce Nage l-a atins, atunci antrenamentul devine inutil. Altfel zis, Uke nu trebuie sa cedeze imediat ce Nage incepe execuția unui procedeu, ci va continua sa-si coordoneze Ki-ul fără a lasă nici o deschidere, concentrindu-l spre centrul lui Nage pina ce este aruncat sau fixat, de către acesta , astfel ca daca procedeul nu este executat corect, Nage sa simtă propria sa neindeminare. Iar daca atacurile se repeta continuu, fără a deveni furibunde, atunci se poate repeta acelaşi procedeu la nesfirsit fără sa devină pierdere de timp, deoarece fiecare repetare va fi fără voia noastră altfel, si procedeul poate fi astfel perfecționat descoperindu-i-se noi valențe.

Pentru aceasta Uke are nevoie de tot atita concentrare si pricepere ca si Nage puțind sa invete tot cit si el, poate chiar mai mult. Astfel, atacurile si procedeele de apărare progresează împreuna, devenind treptat mai puternice si mai rapide.

Ca si procedeele de apărare, atacurile sint practic in număr infinit si cine caută procedeul ideal de folosit contra oricărui atac, este pe o direcție greşita. Aceasta atitudine nu poate decit sa provoace discuții inutile, prin întrebări cum ar fi: "Ce se intimpla daca...?" Este o pierdere inutila de timp, pentru ca mai devreme sau mai tirziu va apare o situație neprevăzuta.

Calea cea buna este antrenamentul perseverent, convențional, împotriva atacurilor de baza, pentru dezvoltarea atenției si pentru a invata sa simți linia de acțiune a Ki-ului. (Observație: aceste considerații se aplica la fel de bine atit atacurilor fizice cit si celor de alta natura, care atentează la libertate sau personalitate).

Daca ajungi sa recunoşti linia de circulație a Ki-ului atacator si sa înglobezi, nu atacul care este doar un simbol steril, ci omul din spatele atacului, daca ajungi sa te unifici de la sine cu el si sa-i canalizezi energia, atunci subconştientul - desigur antrenat corespunzător - poate sa facă fata oricărui atac oricit de fantezist ar fi, chiar in momentul cind el se naşte. Atacurile de baza sint: loviturile cu mina de sus, din lateral, din fata, prinderile de miini, de haina, loviturile de picior, prinderile si loviturile din spate si ele acoperă in practica toata gama de posibilități. Daca ajungem sa ne putem apară împotriva lor, atunci putem desigur face fata tuturor variațiilor posibile. Clasificarea atacurilor este prezentata in anexa 1.

Prinderile sint atacuri mai uşor de executat si de aparat, datorita vitezei relativ mici de execuție. Ele sint indicate pentru învățarea procedeelor de apărare, pentru capatarea "simțului" adversarului.

Din punct de vedere al realității, prinderea inseamna ca apărarea nu a fost buna, ca Nage s-a mişcat greşit, incet, necoordonat. Daca in locul prinderii ar fi fost o lovitura, aceasta ar fi ajuns la ținta.

După ce elevul invata sa se apere împotriva prinderilor, se trece la apărarea contra loviturilor, care sint atacuri mai rapide, mai periculoase, mal apropiate de o lupta reala. Intrucit apărarea se face cu viteza corespunzătoare atacului, in cazul unei lovituri (in japoneza **Atemi)** eşti nevoit sa te aperi mai dur, mai neprietenos. In cazul unei prinderi ai mai mult timp la dispoziție, poți sa te aperi mai blind, te poți "împrieteni" cu adversarul.

Importanta loviturilor cu scop de apărare este foarte mare pentru orice practicant al oricărei arte marțiale si lipsa unui antrenament specific duce la o asimilare greşita a a tehnicii si mai ales a strategiei apărării.

Amenințarea pe care o constituie pentru ambii elevi posibilitatea de a fi lovit de celalalt le impune in general o atitudine marțiala, de garda vigilenta, si-l sileşte pe Uke sa nu reziste inutil unul procedeu de apărare.

Este o greşeala ca un Aikidoka sa nu cunoască bine tehnicile de atac, de lovire. Nu te vei putea apară eficient de o lovitura decit cunoscind foarte bine cum se executa. Sint posibile chiar accidentări in cazul executatiei unor lovituri puternice fără cunoaşterea perfecta a tehnicii respective (lovirea cu pumnul deschis).

Lovitura de braț (Atemi) se executa pentru apărare, nu pentru doborirea adversarului! Scopul final al Atemi nu este doborirea sau rănirea adversarului, ci învingerea lui printr-un procedeu specific tehnicii Aikido. A executa Atemi nu inseamna neapărat sa loveşti adversarul; scopul sau principal este dezechilibrarea lui psihica, descoperirea "golului" din garda sa fizica sau mentala. Contactul, lovitura, este numai concluzia acțiunii "Atemi" si de cele mai multe ori se si renunța la ea, pentru ca prima ei parte este suficienta pentru a putea executa procedeul de Aikido (aruncare, imobilizare).

Atemi nu se executa prin aruncarea pumnului spre adversar, ci rezulta din ciocnirea acestuia cu pumnul care aproape sta pe loc (in locul care trebuie)!

In Aikido, Atemi are un rol important in ansamblul procedeului: se loveşte la fata (zona, nu un punct anume) cu pumnul strins, Uraken, dar aceasta serveşte numai la impresionarea adversarului, pentru a-l face sa reacționeze natural intr-un mod convenabil executării procedeului de apărare.

Atemi nu este gindrt sa scoată (prin ea singura) adversarul din lupta.

O-Sensei **Morihei** Uyeshiba spunea odată, jumătate In gluma jumătate in serios, ca **"Atemi inseamna 99 la suta din Aikido".**

In timp, aceasta gluma a pus serioase probleme specialiştilor nestiind cum trebuiesc interpretate cuvintele marelui maestru. O explicație posibila ar fi aceea ca intr-adevar toate procedele se executa eficient in condițiile utilizării sau simulării de Atemi si mai ales pentru faptul ca in timpul execuției procedeelor de Aikido, mişcările specifice de "lovitura de sabie" sint frecvente. In general la antrenamente nu se exersează Atemi In mod special, pentru ca elevii sa nu se lase furați de agresivitate, neglijind astfel restul mişcărilor. Vom vedea insa ca exista procedee care nu pot fi intelese fără Atemi.

Atemi sint mijloacele pedagogice care permit elevului sa capete calitățile necesare unui Budoka: vigilenta, atitudine corecta, simțul mişcării si al previziunii **(Zanshin, Shisei, Ma-ai).** După însuşirea simțului distantei corecte **Ma-ai,** devine simpla transformare a execuției blinde a unui procedeu de apărare intr-o varianta dura, rapida.

La un nivel de pregătire si mai ridicat, atacurile se fac cu arme albe, nu cu mina goaia. In cazul armelor, mişcările sint mai ampie, mai vizibile pentru elev dar si mai periculoase.

4.3. Competiția in Aikido

g n timpul antrenamentelor de Aikido trebuie • respectata regula fundamentala de a se evita competiția. Si asta din simplul motiv ca in Aikido nu exista competiție, deoarece ideea de cistig sau pierdere nu are nici un sens, scopul fiind de a te perfecționa nu in raport cu alții ci fata de tine însuti, prin utilizarea completa si eficienta a tuturor facultăților si întregului potențial propriu.

In consecința, in timpul antrenamentelor, fie ca ataci, fie ca te aperi, nu trebuie sa cauți sa-l distrugi pe partener pentru ca aceasta acțiune n-are nici un sens, ci trebuie sa încerci sa inveti si sa progresezi folosind ajutorul lui.

Rolul atacantului (Uke) este sa asigure partenerului care se apară (Nage) condițiile cele mai bune pentru studiu. Numai in aceasta stare de spirit exercițiile pot fi mereu plăcute, fără a se transforma in bătaie sau lupta fără sens. Orice idee de competiție nu poate decit sa degradeze Arta si sa facă antrenamentul periculos in mod inutil. Dar lipsa competiției, chiar daca face parte integranta din filozofia Aikido-ului, poate duce uşor la

înțelegerea greşita in sens opus, facind exercițiul sa degenereze Intr-un dans.

Intr-adevar, daca procedeele sint executate mecanic ca o rutina in care pe rind fiecare partener H arunca cu amabilitate pe celalalt, fără sa mențină in continuu o atenție si o concentrare totala, iar pe de alta parte Uke accepta pasiv sa fie aruncat, numai pentru ca aşa este rolul sau, antrenamentul devine un fel de joc de societate in care este Imposibil sa progresezi, pentru ca astfel partenerii se înşeală atlt unii pe alții cit si pe ei înşişi.

Sa nu uitam ca Aikido este o Arta Marțiala, este o Cale a luptei, si originile sale sint adine ancorate in practica Budo, in care atitudinea fata de lupta nu admite uşurința.

4.4. Ma-ai (distanta optima)

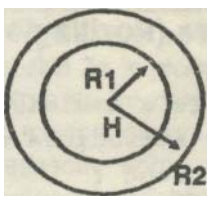
rmonia naturii se manifesta si prin aceea ca fiecare ființa si lucru au locul lor bine stabilit in timp si spațiu.

I n cadrul unei confruntări se eliberează forte fizice si spirituale îndreptate asupra celor implicați in acțiune. Dar aceste forte sint limitate si au o raza de acțiune determinata. Cine vrea sa stapineasca, sa dirijeze sau sa neutralizeze aceste forte trebuie sa cunoască importanta practica a distantei lor de acțiune.

In Aikido distanta de acțiune armoniosa (optima) dintre Uke si Nage se numeşte **Ma-ai.** In diagramele ce urmează, centrele cercurilor reprezintă Centrele celor doi parteneri iar cercurile reprezintă spațiul de acțiune al forțelor (Ki-ului) lor. Raza cercului este determinata de lungimea si poziția membrelor - respectiv armelor folosite de fiecare. Intrucit se poate interveni fizic si spiritual in orice direcție, rezulta in spațiu o sfera de acțiune. Poziția relativa a sferelor de acțiune ale celor doi parteneri poate fi de trei feluri:

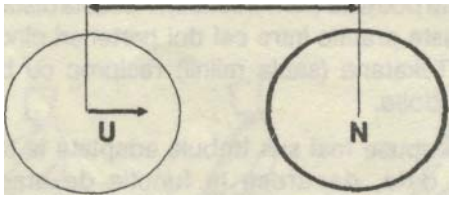
Fig. 4.1. Reprezentarea cercului (sferei) de acțiune a unui om.
R1 = raza de acțiune a membrelor (naturala) R2 = raza de acțiune cu arma (artificial mărita) H = centrul (Hara)

fig. 4.1.

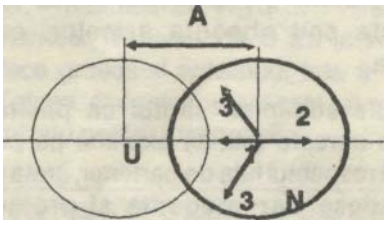


In fig. 4.2. Uke nu poate avea nici o influenta asupra lui Nage din cauza distantei prea mari dintre ei. Nage nu este deci in pericol, dar preventiv trebuie sa ia o atitudine potrivita care sa sugereze agresorilor ca este gata de orice. El poate urmări in continuare desfăşurarea evenimentelor, destins dar cu atenție. Etica si principiile Aikido-ulu! interzic Iul Nage sa scurteze distanta cu ajutorul unei mişcări de atac. S-ar putea ca manevra sa se întoarcă împotriva lui!

fig. 4.2.

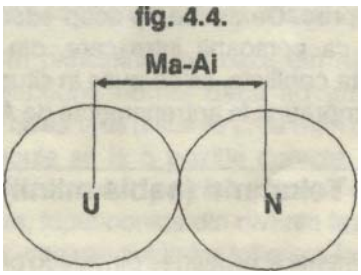


In fig. 4.3. Uke a intrat in spațiul de acțiune al iui Nage; forțele contradictorii se intersectează. In aceasta situație Nage are doua alternetive: sau sa înainteze hotarit -**1 (Irimi),** sau sa refacă distanta optima (armonioasa)- fie printr-o deplasare liniara de retragere - **2 (Ashi-sabaki)** fie printr-o evitare cu răsucire - **3 (Tai-sabaki, Tenkan-ashi).In** toate aceste cazuri Nage realizează o poziție mai buna pentru a folosi forța respirației. **fig. 4.3.**



In fig. 4.4. se evidențiază distanta optima la care atit forțele interne (Ki) cit si cele externe (Kokyu) ale celor doi parteneri ajung in contact, fără a fi inca vorba de o influențare reciproca.

fig. 4.4.



Intervalul dintre cele doua centre formează o poziție neutra favorabila pornirii oricăror acțiuni, pentru ca Uke si Nage au posibilitatea de a acționa in toate direcțiile, deci au libertatea de a alege manevra potrivita. Situarea centrala a Hara in cele doua cercuri simbolizează "echilibrul" bun al partenerilor. Diagrama permite insa si înțelegerea "momentului optim", deoarece in cazul unei acțiuni desfăşurata in timp, distanta optima (Ma-ai) apare si dispare intr-o clipa.

Adeseori posibilitatea de execuție si eficienta unui procedeu este condiționata de existenta unei distante potrivite (armonioase). Aceasta distanta se stabileşte practic intre cei doi parteneri cind ei isi ating Tekatana (sabia miinii) reciproc cu brațele uşor îndoite.

Cele spuse mai sus trebuie adaptate la situația reala, data, deoarece in funcție de atacul si, respectiv procedeul utilizat, **Kokyu** (forța respirației) va trebui utilizata in condiții diferite de raza si direcție de acțiune. La începători distanta necesara pentru exercițiu se stabileşte in mod deliberat.

Prin antrenamente repetate elevul capătă un simt al distantei optime fata de partener, distanta care se stabileşte inconştient si automat printr-o deplasare **(Sabaki)** adecvata.

Desigur ca distanta optima dintre Uke si Nage (diametrul sferei de acțiune) este determinata de diverşi factori: greutatea, lungimea membrelor, prezenta sau absenta armelor, experiența fiecăruia.

Trebuie subliniat faptul ca păstrarea unei distante corecte (Ma-ai) exprima pe plan fizic si spiritual respectul fata de partener, arata o atitudine prietenoasa dar prudenta si promovează o atmosfera plăcuta. Cine doreşte pacea nu trebuie sa intre in spațiul altcuiva decit cu acordul acestuia.

In cursul antrenamentelor, rolurile lui Uke si Nage se schimba mereu. Cel care se apară aşteaptă ca agresorul sa ajungă in spațiul sau de apărare. Prin aceasta se stabileşte o atmosfera de încredere si respect reciproc. De aceea, in scop educativ, se recomanda ca persoane intre care, din diverse motive, exista conflicte, sa fie puse in situația de a se antrena impreuna la antrenamente de Aikido.

4.5. Tekatana (sabia miinii)

Multe elemente si procedee din Aikido provin din arta tradiționala japoneza a luptei cu sabia **(Ken-Jutsu).**

înrudirea este vizibila in atitudine, poziție si deplasări, si pentru ca Nage in timpul execuției procedeelor isi foloseşte miinile pentru cele mai variate mişcări de lovire, taiere si parare ca si cind ar tine in miini o sabie, sau ca si cind brațul sau ar fi o sabie.

Prin **Tekatana (sabia miinii)** se înțelege de obicei muchia dinspre degetul mic al palmei desfăcute, ținuta incordata la capătul brațului si el încordat si uşor îndoit, încordarea se realizează nu atit cu muşchii, ci prin circulația Ki-ului.Prin Tekatana se transmite forța respirației **(Kokyu)** ce porneşte din Centru **(Hara).** Tekatana se foloseşte tinind degetele drepte si depărtate, pentru ca daca degetele sint îndoite sau lipite, Ki-ul nu circula.

In Aikido Tekatana se poate mişca pe traiectorii foarte variate determinate de combinarea mişcărilor necesare in timpul execuției tehnicilor de lupta. Corpul iui Nage in mişcare poate elibera Ki (Irimi) sau absorbi Ki (Tenkan). In ambele cazuri trebuie insa sa existe o legătura fizica, directa intre Nage si Uke, prin care sa se poată transmite ("sa se *umple golul")* energia lui Nage sau sa se aspire ("sa *goleasca plinul")* energia lui Uke. Eficienta procedeelor de Aikido este deci determinata de interacțiunea dintre deplasare (Sabaki) si sabia miinii (Tekatana).

Nage poate sa-si folosească "arma" numai daca armonizează factorii acțiunii (intensitate, direcție si sens, punct de aplicație al forței respirației) astfel ca sa devină un tot eficient in situația data. Cele de mai sus sint doar noțiuni teoretice; înțelegerea si folosirea intuitiva a Tekatana nu se pot realiza decit prin antrenamente practice îndelungate.

Pentru a putea folosi eficient Tekatana trebuie evitate blocajul sau pararea directa a loviturilor mai ales daca ele sint efectuate cu o arma. Nage trebuie deci mai intii sa ia contact si sa însoțească un timp atacul in direcția lu! inițiala, completindu-l si abia apoi, după stabilirea legăturii dintre cele doua corpuri (Centre) sa-l dirijeze cum doreşte. Aceasta condiție împiedica folosirea nechibzuita a Tekatana pentru atacuri si contribuie la impresia de eleganta a mişcărilor de Aikido.

Modul de folosire a Tekatanei se poate vedea in numeroasele ilustrații din carte.

4.6. Za si Agura (Poziția de repaus)

» Adevărata fire a omului se exprima prin atitudinea sa. Stai intotdeauna drept J

In Dojo (sala de antrenament) nu se admit poziții necontrolate: culcat, aşezat, rezemat, etc., ci sint

permise doar pozițiile controlate si atente la ce petrece in jur.

Pe saltea se sta fie in picioare, fie in genunchi (Za), fie aşezat intr-o poziție de relaxare (Agura). In oricare din aceste poziții coloana vertebrala trebuie sa fie dreapta si verticala.

Poziția in genunchi (Za) este cea uzuala pe saltea (Tatami). Aceasta poziție prezintă o serie de avantaje:

- Este o poziție intermediara intre poziția in picioare si cea sezind, imbinind caracteristicile ambelor: mişcare si repaus, si permitind trecerea uşoara de la una la cealaltă.
- Masează membrele inferioare, îmbunătățind circulația singelui si ajutind inima datorita reducerii înălțimii de pompare.

Suprafața de sprijin pe sol este deci un triunghi. Centrul de greutate al corpului (Hara) se găseşte in apropierea solului si sta deasupra centrului triunghiului de sprijin. Abdomenul este uşor încordat datorita forței respirației (Kokyu), ceea ce menține trunchiul drept. Toți muşchii se găsesc intr-o stare Intermediara intre încordare si relaxare. Umerii sint lăsați jos, capul sta uşor înclinat înainte cu bărbia in piept, iar miinile stau cu palmele aşezate pe genunchi. Trecerea de la Za la Shizentai (in picioare) si invers se face prin intermediul unei poziții (fără nume) dar deosebit de importanta si anume: stind tot in genunchi cu calciiele lipite, tălpile verticale si degetele picioarelor sprijinite pe saltea, picioarele facind intre ele90 de grade. Aceasta poziție este specifica deplasării si executării procedeelor din genunchi.

Controlul respirației in timpul si după un efort violent are o deosebita importanta in Aikido. Pentru aceasta Aikidoka se va obişnui sa expire cit mai lung, inspirația facindu-se natural intr-un timp mult mai scurt. Indiferent insa de faptul ca elevul inspira sau expira, ca depune efort sau sta in repaus, încordarea din abdomen (Hara) nu se întrerupe niciodată.

Ca urmare a poziției de Za si a respirației corecte aceasta încordare coboară spre partea de jos a corpului, atragind după sine si relaxarea mentala a pârtii superioare. Urmare acestui fapt creste viteza de recuperare a forțelor si sporeşte capacitatea de reacție.

Aşezarea in genunchi la comanda *Za-ho* si ridicarea din poziția Za in picioare adică trecerea de la Kamae (poziția de garda) la Za si invers, trebuie sa fie o mişcare cit mai verticala si directa (spre inapoi, respectiv spre înainte - fig. 4.5.). In permanenta coloana vertebrala si capul vor fi verticale. Aşezarea si ridicarea se face pe expirație! Mişcarea trebuie făcuta grațios, echilibrat, fără efort; in acest scop mişcarea trebuie exersata de nenumărate ori.

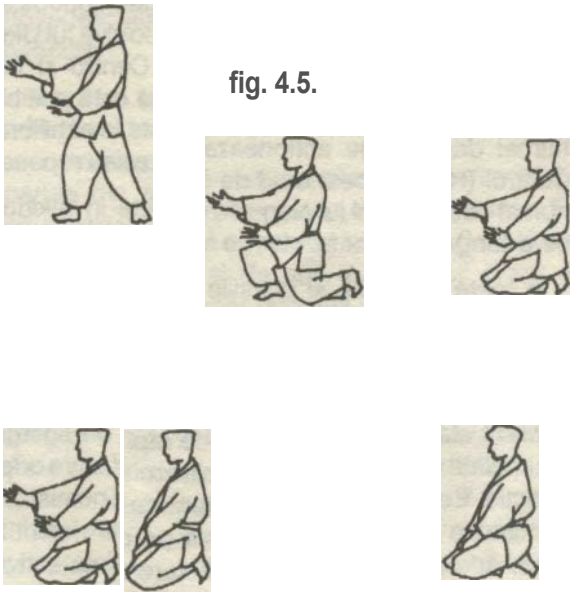


fig. 4.5.

Agura este poziția cunoscuta la noi sub denumirea de *"sezind turceşte",* sezind pe sol cu picioarele încrucişate iar spatele, bărbia si capul ca la poziția Za. Agura este o poziție de repaus deplin; cu greu s-ar putea trece din Agura la o poziție de lupta (apărare), spre deosebire de Za, din care trecerea se poate face aproape instantaneu (vezi exercițiile speciale de la cap.8). De aceea trebuie respectata si însuşită următoarea succesiune a mişcărilor: Kamae-Za-Agura, respectiv Agura-Za-Kamae. Trecerea de la Za la Agura si invers se face grațios si echilibrat, fără a sprijini miinile pe Tatami. Aceasta trecere este un exercițiu util si obligatoriu pentru începători.

4.7. Kamae (Poziția de garda)

j» ikido este un sistem complex de tehnici de /Aaparare, fără arme, bazat pe principii etice dar si pe considerații practice. Cine vrea sa fie totdeauna gata de lupta, trebuie sa aibă o poziție buna atit in repaus cit si in mişcare. Poziția buna anunța de departe prezenta si participarea totala, indepartind conflictele prin ea insasi.

Conform principiului de baza din Aikido, Nage poate reacționa numai daca adversarul (Uke) ataca. In cazul unei distante prea mari pina la Uke, Nage trebuie sa ia o poziție cprecta, in care sa aştepte momentul potrivit pentru acțiune. In continuare, lupta consta din diverse faze statice si dinamice, care se schimba intre ele fără o ordine prestabilita.

La antrenamentele elevilor de nivel superior locul, felul si momentul atacului sint determinate de Uke.

Nage nu poate influenta aceşti factori si nu-i ramine decit luarea unei poziții corecte care sa-i permită organizarea unei apărări eficiente, indiferent de atac.

Ki-ul atacantului (Uke) poate fi preluat, condus si îndreptat (uneori amplificat) chiar împotriva lui Uke numai daca Nage acționează din Centru si cu Centrul (Hara). Acest mod de acțiune este posibil numai daca corpul lui Nage se găseşte in echilibru de-a lungul tuturor fazelor de mişcare sau repaus.

In toate mişcările si pozițiile utilizate in Aikido, verticala centrului de greutate al corpului trebuie păstrata in interiorul suprafeței de sprijin pe sol.

Poziția de garda, de aşteptare a atacului, este aparent statica, dar de fapt este plina de energie acumulata care poate fi aruncata oricind, spre orice direcție. Echilibrul latent ce exista intre nemişcare si mişcare se bazează pe unitatea dintre spirit si corp. Aceasta este o stare de inconştienta activa, fără legătura cu spațiul si timpul, de gol interior si atenție totala: Ki-ul lui Nage poate circula fără obstacole.

Corpul omenesc este un mijloc excelent de exprimare. Diversele sale poziții sau atitudini pot influenta comportarea atacantului (Uke)cum se va arata in continuare. Poziția de garda (Kamae) este conceputa special sa asigure atîî apărarea pasiva, nelasind nici o parte descoperita, cit si apărarea activa, adică trecerea rapida la execuția unui procedeu. Poziția de garda asigura circulația corecta a Ki-ului in corp si permite o mare mobilitate.

Poziția de garda este următoarea: Corpul este vertical si destins; intre tălpi trebuie sa fie o distanta de 1,5 ori lungimea tălpii, talpa piciorului din fata va fi cu degetele îndreptate spre partener, iar talpa piciorului din spate va face un unghi de 90 grade cu cea din fata, astfel ca prin mijlocul ei sa treacă axa tălpii din fata. Genunchii sint uşor indoiti - dar inegal - pentru ca greutatea corpului va sta aproximativ 60-70% pe piciorul din fata. Fata este orientata spre partener, iar brațele sint ținute ridicate de obicei la nivelul pieptului (Chudan), cu coatele lipite de coaste, mina corespunzătoare piciorului din fata fiind mai întinsa, iar cealaltă mina va sta cu palma in dreptul cotului primei miini. Degetele vor fi întinse, pentru ca prin ele va trebui sa iasă Ki.Coloana vertebrala trebuie sa fie perfect verticala si dreapta, compensindu-se curbura din dreptul taliei - prin încordarea feselor si împingerea bazinului înainte, iar curbura de la omoplați - prin înălțarea creştetului capului spre cer (fig. 4.5.).

. Toți muşchii si articulațiile picioarelor sint relaxate, pentru a asigura Centrului (Hara) o poziție solida si stabila. Trunchiul si capul se aranjează perpendicular (vertical) peste Hara. Toata musculatura este destinsa normal.

Privirea nu este fixata asupra unui punct in mod special, dar este atenta la toate mişcările din jur. Privirea este îndreaptă înainte către Uke, pe care-i priveşte in ansamblu, lucru deosebit de important mai ales in cazul atacurilor cu arme. Partenerul trebuie văzut, fără insa a fixa privirea asupra lui. Muşchii fetei vor fi destinşi (fără grimase), spiritul trebuie sa fie calm. Brațele atirna liber in jurul corpului in cazul poziției naturale in picioare (Shizentai), iar in cazul poziției de garda (Kamae), mina din fata va sta cu sabia miini' (Tekatana) cit mai verticala la nivelul fetei, iar cealaltă mina va sta lingă Centru: coatele sint ținute apropiate de corp. Mina din fata poate fi la nivelul de sus (Jo ten), de mijloc (Chudan),sau de jos (Gedan) - după necesitați.

Aceasta poziție este foarte stabila si deschisa spre orice direcție. Ea permite mişcări rapide spre înainte si spre înapoi, de-a lungul liniei de acțiune (care uneşte pe Nage cu Uke), sau oblic fata de aceasta linie - prin execuția de Ashi-Sabaki, intrări cu schimbări de orientare, care inmoaie atacul lui Uke, prin rotirea pe piciorul din fata sau pe cel din spate (Tenkan-Ashi): mişcări de răsucire pe loc sau cu cistig de spațiu (Tai-Sabaki).,

Virful triunghiului suprafeței de sprijin pe sol, va fi îndreptat spre adversar, indicind direcția circuitului natural a Ki-ului in cazul acțiunilor de intrare (pozitive, Irimi). Aceasta direcție poate fi schimbata uşor prin deplasare, spre a adapta poziția si acțiunea lui Nage la atacul lui Uke (principiile Irimi si Tenkan).

Poziția de garda aminteşte forma unei piramide regulate (tetraedru lungit), echilibrata in jurul centrului de greutate (Seika-no-itten).

In cazul poziției de garda, in Aikido, se îndreaptă spre adversar partea laterala a corpului. Prin aceasta i se semnalizează faptul ca Nage este atent si pregătit sa se apere cu hotarire, ceea ce deseori este suficient sa-l determine pe agresor sa renunțe la atac. Pe de alta parte, aceasta poziție oferă agresorului doar o suprafața mica a corpului lui Nage.

In poziția naturala (Shizentai), Nage sta complet descoperit cu fata spre Uke, care poate fi determinat de aceasta atitudine sa atace dezordonat, fără grija, intrind uşor in zona de acțiune a lui Nage.Totusi, aceasta poziție de apărare nu se recomanda decit celor care stapinesc perfect tehnica mişcărilor (Sabaki).

De obicei se ia poziția de garda (Kamae) - pe dreapta (Migi Kamae), sau pe stingă (Hidari Kamae).

Cind Nage si Uke stau fata in fata in Kamae, se pot distinge următoarele situații: Ai-Hanmi (ambii in aceeaşi poziție de garda - pe dreapta sau pe stingă: Tekatanele lor sint opuse in diagonala) si Gyaku-Hanmi (fiecare in alta poziție: Tekatanele lor sint opuse pe aceeaşi parte). Din aceste situații decurg variatele forme de intrare (înaintare), pentru efectuarea procedeelor de apărare.

Pentru a schimba garda de pe dreapta pe stingă sau invers, se face un pas înainte si puțin lateral, pastrind toate ca mai inainte, dar schimbind poziția miinilor corespunzător piciorului din fata.

Atenție, garda corecta înseamnă poziție corecta plus distanta optima pina la adversar !

In poziția de garda nu se sta nemişcat, Nage trebuind sa se mişte imperceptibil. Mişcarea trebuie sa asigure deplasarea continua a Centrului spre inainte, pentru a feri spatele si a menține partenerul la distanta optima, obligindu-l astfel sa atace din fata fără sa poată fenta. In special in cazul atacului multiplu cu agresori care ataca simultan, mişcarea continua spre inainte este o condiție vitala pentru a păstra controlul situației, pentru a te mişca împreuna cu ea.

O Sensei Morihei Uyeshiba spunea : *"Intra in sfera adversarului ca un triunghi,* manevrează-/ *circular si* doboară-/ ca *pe un pătrat."*

Spuneam ca in Aikido dispunerea tălpilor se face după forma unui triunghi. Daca iei poziția de garda (Kamae) cu corpul aşezat oblic fata de direcția acțiunii, vei putea ajunge uşor intr-o pane a adversarului, chiar in cazul mai multor atacanți, pastrind suprafața triunghiulara de sprijin pe sol. Sfirsitul mişcării de apărare trebuie sa coincidă cu poziția triunghiulara inversa a tălpilor (Hitoe-mi).

In Dojo se sta in picioare numai in poziția de garda, (Kamae) in repaus, in genunchi (Za) sau turceşte (Agura).

Toate aceste poziții se invata la 'început separat, element cu element, şcolăreşte. Mai tirziu ele se vor executa si studia in combinație cu variantele de deplasare (Sabaki) si cu diversele procedee de lupta.

O poziție greşita arata ca elevul nu este suficient antrenat, ca pregătirea sa morala si fizica este slaba, arata ca Nage nu este pregătit (concentrat) pentru acțiune. Dintr-o poziție greşita decurge insuccesul apărării si din acest motiv nu trebuie tolerata de instructor nici la antrenament, si cu atit mai puțin la o examinare de gradație.

Comportarea si mişcările elevului trebuie sa fie cit mai naturale. Respectarea unor reguli drastice de mişcare numai de dragul aparentelor sau tradiției, contravine ideii de Aikido. Comportarea naturala, mişcările lipsite de constringere ale maeştrilor dovedesc atenția mereu treaza fata de eventualele pericole.

Privirea trebuie sa cuprindă adversarul in întregime, fără a se fixa pe un element anume. Se recomanda o astfel de poziție in care sa poți vedea partea din spate si de sus a umărului drept al adversarului. O-Sensei spunea: *"Nu te uita in ochii adverarului, pentru ca mintea iți va fi atrasa de ei. Nu te uita la sabia lui, pentru ca Ki-ul tău se va lega de ea. Trebuie sa ajungi sa absorbi partenerul in întregime. După ce ai ajuns la acest nivel, este de ajuns sa stai liniştit in locul in care te afli."*

Ultima idee exprima faptul ca la nivelul superior al artei nu mai este nevoie de luarea unei poziții formale de garda: orice poziție este (trebuie sa fie) la fel de buna pentru apărare. Dar acest nivel al măiestriei nu este la indemina oricui...

4.8. Sabaki (Deplasări)

Se spune ca, daca n-ar fi mereu in mişcare, Universul s-ar prăbuşi in el insusi. Mişcarea nu este numai o componenta a Universului, ci si o expresie a vieții si un simbol al libertății. De aceea zilnic trebuie sa ne mişcăm, sa înaintam puțin pe calea măiestriei.

Un om este mobil daca este capabil sa-si schimbe poziția corpului in spațiu, sau pe plan spiritual-punctul de vedere, la voința sa sau cind situația o cere.

Intre agresor si cel care se apară exista un cimp de acțiune al forțelor. Voința si manevrele unuia sint îndreptate împotriva celuilalt. Agresorul isi poate insa exprima intențiile numai prin mijloace corporale si tehnice; el este deci legat de legile fizicii, este limitat in timp si spațiu.

Distantele relativ mari la care se țin oamenii unul de altul nu permit de obicei un atac direct, fizic sau spiritual. Un agresor decis va trebui prin urmare sa se deplaseze pentru a ajunge la o distanta corespunzătoare fata de victima. De obicei in aceasta faza a confruntării cel ce se apară are inca timp sa aleaga.El poate intimpina atacul fie cu un contraatac (Irimi) fie printr-o mişcare de preluare (Tenkan) prin care poate ajunge intr-o poziție favorabila, sau poate reface distanta protectoare. In orice caz apărarea se bazează tot pe o deplasare.

Prin deplasare (Sabaki) se intelege o schimbare a poziției centrului corpului (Hara) in direcție

orizontala. Proiecția pe sol a centrului de greutate a corpului descrie in acest caz linii curbe, mai rar drepte.

Impulsul pornit din Hara lui Nage si transmis prin Tekatana serveşte la dezechilibrarea sau influențarea mişcării lui Uke. Daca intensitatea, direcția si punctul de sprijin al impulsului sint corect si intuitiv armonios aplicate si la momentul oportun, atunci Nage si-a folosit corect posibilitățile de apărare.

Mişcările corpului sint si un mijloc de expresie al unor stări sufleteşti precum si a unor atitudini fizice. Prin mişcări adecvate se poate determina un agresor, mai ales nehotarit, sa renunțe la atac.

Păstrarea echilibrului static si dinamic depinde in mare măsura de o corecta deplasare. Numai daca Nage isi păstrează "Centrul" in orice faza de acțiune sau de repaus, poate sa dispună de toate forțele sale interne si externe după propria sa voința. De aici principiul "Aikido înseamnă mişcare" care trebuie inteles si aplicat de elevi.

In cazul unui atac real scopul deplasării celui ce se apară este evitarea forței atacului (prin ieşirea de pe direcția sa de acțiune) astfel incit sa se ajungă intr-o poziție convenabila pentru executarea unui procedeu de apărare (prin amplasarea in centrul forțelor ce apar si de preferința in spatele adversarului).

Cine priveşte doi elevi avansați cum isi "coordonează forțele", are impresia ca după primul contact ei ramin legați printr-o fringhie invizibila care-i sileşte sa se mişte in continuare numai împreuna. In realitate Nage a preluat si completat armonios atacul puternic al lui Uke, l-a deviat si l-a intors împotriva lui, sau l-a neutralizat. Doborirea agresorului nu este opera unor forte exterioare, ci lasă impresia ca atacul agresorului s-a distrus singur, iar Nage a avut numai rolul unui catalizator, a cărui prezenta este suficienta pentru declanşarea procesului de neutralizare.

In cursul antrenamentelor, începătorii vor practica exercițiile cu deplasări de baza, in care Centrul (Hara) se mişca in plan orizontal la distanta constanta de sol. Picioarele aluneca de-a lungul saltelei, iar proiecția centrului de greutate trebuie sa ramina mereu in interiorul poligonului de sprijin format de tălpile picioarelor. Aceste reguli de baza se respecta si in orice alta forma de deplasare: cu paşi (Ashi-Sabaki) sau cu rotirea corpului (Tai-Sabaki), asigurind elevului posibilitatea de variație a mişcărilor, siguranța in orice faza, schimbarea vitezei si direcției de mişcare, aplicarea principiului complementarității atacului.

Nu trebuie uitat ca agresorul are in cazul conflictului toate avantajele: el s-a pregătit spiritual, el a ales locul si momentul pentru actiune.Intrucit atacurile contravin spiritului Aikido-ului, Nage nu va reacționa prea devreme (atac preventiv), ci numai împotriva unui atac angajat clar. Pentru aceasta sint necesare, in afara de intuiție si echilibru interior, unele calități fizice si in'primul rind capacitatea de deplasare adecvata. Prin Aikido se dezvolta siguranța si posibilitatea de apărare contra oricărui atac, chiar prin surprindere.

Pentru însuşirea formelor de baza ale deplasării, elevul trebuie mai intii sa se golească spiritual, sa se întoarcă la origini. Asta înseamnă sa redevină copil, sa uite experiența de o viata cu mersul obişnuit. Corpul trebuie sa fie gata sa primească noi deprinderi fără a le mai-păstra pe cele vechi.

însuşirea tehnicii Aikido nu se poate face decit cu participare interioara. Cine executa exercițiile mecanic, cu gindul in alta parte, nu va avea succes.

Descrierea formelor de deplasare

Deplasarea corpului se poate face fie după o linie dreapta, fie prin rotație, fie printr-o combinație a acestora doua.

Ca regula generala, pasul trebuie sa fie uşor si rapid, cu tălpile alunecind pe saltea, la o distanta foarte mica de aceasta. Se zice: cind păşeşti talpa nu trebuie sa atingă salteaua, dar daca in drum apare o hirtie ea trebuie atinsa !

Deplasarea in linie dreapta (Shintai) se poate face cu paşi alternativi (Ayumi-ashi), cu paşi adăugați (Tsugi-ashi), sau printr-o combinație a acestora. Paşii alternativi reprezintă mersul normal, in care, pe rind, fiecare picior ajunge înaintea celuilalt. Aceştia pot fi normali sau încrucişați. Paşii normali apar cind corpul se roteşte in armonie cu piciorul din fata, astfel ca la fiecare pas o alta partea corpului (stingă/dreapta) este îndreptata înainte. La paşii încrucişați, orientare a corpului nu se schimba. Paşii încrucişați pot fi executați cu piciorul încrucişat prin fata sau prin spatele piciorului de sprijin. Paşii adăugați (Tsugi-ashi) constau in deplasarea piciorului din fata, urmata de aducerea celui din spate lingă el, astfel ca tot acelaşi picior ramine înainte.

Spre deosebire de mersul obişnuit deplasarea in Aikido se face pornind mişcarea din Hara, cu genunchii flexati, cu corpul menținut la aceeaşi inaltime, fără oscilația verticala a umerilor.

Deplasarea circulara (Tai-Sabaki) este de departe cea mai importanta forma de deplasare in Aikido si are doua forme de baza: pivotarea si răsucirea.

Pivotarea consta in rotirea corpului mentinind ambele tălpi pe locul lor, rotindu-le pe virfuri. Pivotarea poate fi făcuta la 90 grade sau la 180 grade.

Răsucirea consta in rotirea corpului folosind un picior drept sprijin, celalalt miscindu-se inainte sau inapoi in jurul celui de sprijin. Răsucirea la 180 de grade in afara se face cu un pas (Tai-Sabaki pe un pas), iar spre direcția piciorului de sprijin cu doi paşi.

Toate deplasările trebuie pornite din Hara si exersate cu răbdare si perseverenta, fie in forme simple, fie combinate, pentru atingerea următoarelor scopuri: devierea unui atac puternic; păstrarea distantei corecte; ajungerea si menținerea in centrul de rotație al forțelor ce apar;conducerea sigura a partenerului (Uke).

De o mare importanta pentru aceasta ultima preocupare este grija plasării greutății corpului, mereu pe piciorul din fata, mai ales la sfirsitul deplasării.

Trebuie din nou reamintit faptul ca agresorul se poate deplasa fără nici o îngrădire, in timp ce Nage este preocupat mereu de păstrarea distantei potrivite (Ma-ai) fata de atacant. Capacitatea necesara de reacție pentru a putea rezolva aceste probleme in timpul cel mai scurt se dezvolta prin exersarea deplasărilor împreuna cu un partener, dar si prin exersarea procedeelor. Deplasările se exersează in linie de-a lungul saltelei.

4.9.Ukemi (Căderi)

O viata adevărata are necazuri si bucurii, căderi si ridicări. Numai cine nu păşeşte nu se impiedica niciodată.

Căderea nu este o infringere daca ştii sa te ridici. In timpul antrenamentelor de Aikido, pe parcursul execuției diferitelor tehnici de atac si autoapărare se creaza un sistem de forte care pornesc de la agresor, acționează asupra celui ce se apără si se intorc inapoi la agresor. Pentru apărare prima urgenta o constituie separarea spiritului râu intenționat al agresorului (elementul de comanda) de corpul sau care executa (elementul de execuție), astfel incit agresorul sa nu-si poată pune in practica intențiile. Aceasta separare se poate realiza printr-o dezechilibrare (o forma de neutralizare trecătoare) ca pregătire pentru execuția in continuare a unui procedeu de aruncare sau de fixare.

In Aikido orice acțiune de apărare porneşte dintr-o mişcare a lui Nage care influențează mişcarea lui Uke, silind-o sa devieze, sa se accelereze sau sa se frineze.

Procedeele de Aikido se practica de doi sau mai mulți parteneri care preiau pe rind rolurile de Nage (cel care- se apără si arunca) si de Uke (cel care ataca si cade). Aceasta presupune ca toți participanții stapinesc bine tehnica căderilor, cel puțin pentru a evita accidentările.

Sa nu uitam ca unui om obişnuit ii este greu sa cada. El evita sa-si piardă echilibrul, pentru ca astfel pierde controlul asupra corpului si de cele mai multe ori se accidentează. De aceea la incepatorii virstnici, bunăvoința si sirguinta nu sint suficiente pentru a invata sa cada. Atitudinea si comportarea "normala" practicate timp de o viata sint adine ancorate in subconştient. In aceste cazuri, elevii si instructorii vor trebui sa consume mult timp si răbdare cu exersarea susținuta *a* exercitiilor de cădere. Stapinirea tehnicii căderilor ajuta nu numai la creşterea siguranței elevilor, ci are si o mare importanta pentru progresul lor pe **Cale** (Do). Numai cel ce este in stare sa cada inconştient si corect după ce i s-a aplicat un procedeu dur, poate fi suficient de relaxat si sigur pentru a se putea preocupa de studiul Aikido, fără sa fie terorizat de ideea căderii.

Daca elevii ştiu sa cada, antrenamentele devin o plăcere pentru toata lumea, pentru ca dispar încordările musculare si reținerile spiritului legate de abaterea de la "poziția verticala". Importanta stapinirii tehnicii căderilor este relevata si de faptul ca la examenele pentru centuri colorate, execuția căderilor se notează distinct. Se recomanda ca elevii pina la 3 Kyu sa exerseze căderile circa 25% din durata antrenamentului, iar cei pina la 2 Kyu circa 15% din timp.

Formele de baza ale căderilor

Tehnica căderii din Aikido urmăreşte doua scopuri: siguranța celui care cade(evitarea accidentărilor) si revenirea lui intr-o poziție buna pentru continuarea luptei (Kamae).

Energia unui corp omenesc pus in mişcare de un procedeu de Aikido poate fi disipată in doua feluri: incet (pe o cursa lunga), sau repede (pe o cursa scurta). Cele doua feluri de frinare a mişcării se aplica in doua forme de cădere:

a) cu amortizare prin rostogolirea inainte (Mae-Ukemi) sau inapoi (Ushiro-Ukemi); acestea sint căderi elastice, moi, care se recomanda a fi utilizate cu precădere;

b) cu amortizare prin lovire, sau căderea libera inainte si lateral (Yoko-Ukemi); acestea sint căderi dure, tari, identice cu cele folosite in Judo, urmarindu-se repartizarea energiei de ciocnire pe

o suprafața cit mai mare, de contact a corpului cu solul si o amortizare preliminară prin bătaie pe sol cu un braț (la Yoko - Ukemi) sau cu doua brațe (la Ushiro - Ukemi). Acest fel de cădere nu este de dorit din cauza solicitării mari a coloanei vertebrale si a musculaturii întregului corp, zdruncinării frecvente a capului si a altor organe, faptului ca, spre deosebire de căderea prin rostogolire care este curgătoare, căderea libera inseamna o oprire a mişcării de care poate profita adversarul.

Din păcate, căderea libera sau "cu bătaie" nu poate fi evitata in cazurile cind procedeul de apărare este executat exploziv, cind Nage isi amplifica foarte mult Ki-ul printr-o pirghie sau apăsare pe un punct nervos dureros, cind faza de zbor din căderea lui Uke este prea puternic condusa de Nage. Pentru învățarea acestei forme de cădere sint necesare multe eforturi, deoarece coordonarea întregului corp, respectiv, trecerea de la mişcarea relaxata specifica exercitiilor de Aikido, la starea de încordare si lovire exploziva trebuie realizata intr-o fracțiune de secunda si la momentul potrivit.

Toate căderile se termina prin revenirea in picioare cu fata spre locul de pornire (spre adversar) cu luarea poziției de garda (Kamae) si Ki-ul îndreptat spre înainte.

Toate căderile se exersează si pe dreapta si pe stingă. In timpul căderilor, partite vitale ale corpului (capul, şira spinării) trebuie protejate de contactul cu solul. In timpul căderii prin rostogolire corpul trebuie sa ia forma unei sfere, iar revenirea (ridicarea) in picioare sa se facă folosind energia mişcării. In acest scop căderea trebuie făcuta fără reținere (frica). In timpul căderilor picioarele ramin îndoite si adunate in interiorul sferei, pentru a nu împiedica rostogolirea si ridicarea in picioare.

Mae-Ukemi (căderea inainte)

Presupunind ca elevul se afla in Hidari Kamae, căderea inainte se desfăşoară astfel : elevul se rostogoleşte spre inainte luind contact cu solul prin sabia miinii stingi apoi va rula pe sol cu brațul sting, umărul sting, omoplatul sting, va rula in continuare pe diagonala spatelui, pe soldul drept, pe piciorul drept pe care se si ridica in final in poziție verticala odată cu răsucirea cu 180 grade către direcția din care a pornit căderea. Picioarele trebuie strinse, tot corpul se face ghem. Bărbia trebuie apăsata mult in piept, iar capul nu trebuie sa atingă salteaua. Corpul trebuie sa se rostogolească ca o bila, fără a se ciocni cu salteaua. La început se invata căderea de jos (din stind in Za pe saltea), si doar după obisnuirea elevului cu senzația de rostogolire, se trece la căderea din picioare.

Ushiro - Ukemi (căderea înapoi)

La început se invata si se exersează căderea de jos.

Pornind din aceeaşi poziție de Hidari Kamae, elevul cade pe spate retragind si indoind piciorul drept sub corp astfel incit acesta sa funcționeze ca un amortizor evitind izbirea corpului de sol. Se rulează apoi soldul drept, diagonala spatelui, omoplatul sting, umărul sting, sprijin cu brațul sting pe sol si revenirea in picioare cu piciorul drept inainte in Migi Kamae. După însuşirea căderii de jos urmează căderea înapoi din picioare. Revenirea in picioare se produce ca si cum corpul ar fi tras către cer. Instructorul poate verifica stabilitatea elevului, impiedicindu-l sa se ridice. La aceasta proba elevul trebuie sa 'treacă" prin orice obstacol si sa ajungă in Kamae.

Căderile cu amortizare prin lovire

Sint cunoscute de la Judo si sint descrise pe larg in numeroase cârti (vezi 2.1, 2.2, 2.3 din bibliografie).

Chiar daca nu poate fi evitata, căderea libera trebuie transformata cit mai mult intr-o cădere rostogolita, scopul fiind ridicarea cit mai repede in picioare in Kamae, pentru continuarea luptei. Aikidoka trebuie sa evite cu orice preț sa ramina intins pe saltea după cădere. Se atrage atenția ca a ramine, chiar si foarte puțin timp, intins pe saltea, prezintă un pericol deosebit pentru elev. Căderea libera sau fără sprijin pe sol, este scoală superioara a căderilor si ea trebuie însuşită de orice elev avansat. In acest caz corpul ia contact violent cu solul, si impactul poate fi amortizat printr-o lovitura puternica si scurta in sol cu brațul, in scopul de a descarcă rapid o parte din greutatea corpului in cădere către pamint. Lovitura se executa cu Tekatana, si este urmata de rostogolire inainte sau lateral. Căderea libera necesita un corp antrenat si un subconştient educat, de aceea se exersează numai cu elevii peste Kyu 3, cu vechime peste 1 an.

Dificultatea care apare la însuşirea căderii fără sprijin, este legata de reflexul insusit de elevi la căderea rostogolita, de a se ghemui in timpul căderii, in timp ce acum fazele sint mai numeroase si se derulează intr-un interval mai scurt: corpul drept (pornire-Kamae) - corpul ghemuit (bataie)- corpul intins (contact cu salteaua) - corpul ghemuit (rostogolire) - corpul drept (terminare - Kamae).

La examinarea pentru Kyu 2 se cere demonstrarea următoarelor forme de cădere libera:
- Rostogolirea inainte din mişcare, cu faza de zbor fără sprijin (contact) cu salteaua ;

- Rostogolire inapoi din mişcare, fără vizibilitate si fără contactul genunchilor cu salteaua ;
- Cădere libera laterala, din stind ;
- Cădere libera laterala peste o mina ţinuta de partener, fără sprijin pe Tekatana.

Căderea in Randori.

Exista procedee care determina o cădere foarte solicitanta pentru Uke. Acestea trebuie exersate atit pentru însuşirea procedeului,cit si pentru perfecţionarea tehnicii de cădere.

Intrucit intensitatea apărării depinde de tăria atacului, la atacurile puternice (lovituri sau atacuri cu arme) solicitarea prin căderea lui Uke este deosebit de mare.

Măiestria stapinirii căderilor se arata in Randori (lupta libera). Uke trebuie sa atace liber si variat, ceea ce conduce la căderi variate si rapide, iar Nage nu are timp sa protejeze partenerul la fel cum o face in cazul exercitiilor curente. De aceea Randori se face numai cu un Uke de nivel suficient de ridicat ca sa nu aibă frica de cădere, si care sa se poată concentra asupra atacului, fără teama de urmări.

Renunţarea de buna voie la stabilitate pentru a cădea, are si o semnificaţie morala valoroasa. Se dovedeşte astfel capacitatea de "golire" interioara, pentru a fi gata de întoarcere la poziţia iniţiala stabila.

Recomandări pentru antrenamente.

Omul este obişnuit sa se simtă in echilibru stabil atunci cind sta in picioare. Daca nu are pregătirea necesara orice dezechilibrare ii produce instantaneu contracţii fizice si psihice însoţite de frica. De aceea, la începutul invatarii căderilor oamenii au de invins o bariera psihologica. Din contradicţia intre dorinţa de a invata Aikido si frica de căderi, apar tensiuni nervoase. In aceste perioade dificile, elevii trebuie sa simtă ajutorul profesorului, pentru a cistiga încrederea in sine. Gradul de dificultate al exercitiilor trebuie bine adaptat specificului si posibilităţilor elevilor. Nu trebuie mers prea repede, pentru ca progresul va fi incet ! Exerciţiile sub forma de jocuri sint foarte indicate deoarece destind spiritele si relaxează corpul.

Căderile constituie partea obligatorie a oricărui antrenament de Aikido indiferent de nivelul elevilor. Exerciţiile de cădere se efectuează insa după programul de încălzire, cind toate articulaţiile si muşchii sint deja intr-o buna stare de funcţionare, pentru a se evita orice accidentare.

Deoarece incepatorii exersează căderile un timp mai lung decit cei avansaţi, la antrenamentele grupelor cu elevi de diverse nivele se formează o subgrupa de incepatori, care, sub conducerea unui elev avansat, executa programul de căderi in timp ce restul elevilor se ocupa de studiul procedeelor.

O alta problema a lecţiilor cu incepatori o constituie pericolul de plictiseala si dezinteres care poate apare la elevi din cauza programului de studiu foarte simplu (si uneori anost). Instructorul trebuie sa se străduiască sa prezinte elemente tehnice intr-o forma mai variata si atrăgătoare, cu multe exerciţii pentru imbunatatirea condiţiei fizice generale si a echilibrului. Sigur ca este vorba de o sarcina dificila, de aici si principiul *"Cei mai buni instructori pentru cei mai slabi elevi !*".

Jocurile cu elemente de dezechilibrare reciproca dau bune rezultate, dar trebuie avut grija ca antrenamentul sa nu degenereze in competiţii de forţa. Acest lucru ar dauna elevilor pentru ca i-ar îndepărta de spiritul Aikido si ar putea duce la accidentări.

La început se practica rostogoliri cu capul cit mai aproape de sol, deci pornirea si terminarea căderii se face in genunchi. Pe măsura ce elevii se obişnuiesc cu rostogolirile, se trece la căderile din picioare cu sprijin pe mina, apoi la cele fără sprijin (cu miinile blocate), apoi la cele peste un obstacol (elev, banca, etc.) cu înălţime si lungime variabila.

Orice greşeala făcuta sau însuşită in perioada de început se corecteza cu mare greutate mai tirziu. Exemple de astfel de greşeli sint : neexersarea căderilor pe ambele părţi si nementinerea bărbiei lipita de piept. Instructorul trebuie sa urmărească cu atenţie si sa îndrume individual pe fiecare elev, sa laude străduinţa sa . Elevul trebuie sa inteleaga ca străduinţa sa este mai importanta decit succesul. Instructorul trebuie sa sesizeze limitele fiecărui elev si sa-l stimuleze mereu peste ele, dar nu peste limitele celor mai dotaţi!

Iata citeva exerciţii folositoare pentru însuşirea căderilor:

> Căderea imediata la semnal;
> Diferite căderi înlănţuite executate fără întrerupere si fără oprire in Kamae ;
> Accelerarea celui care cade, printr-un impuls dat de partener;
> Căderi cu limitarea libertăţii de mişcare (condus de partener cu miinile la centura);
> Căderi pe partea inversa (ex.cu sprijin pe Tekatana dreapta din poziţia cu piciorul sting in fata);
> Căderi cu ochii inchisi (legat la ochi) sau după o schimbare de direcţie (o pirueta peste 180 grade)
> Combinaţii: cădere + Tai-sabaki.

4.10. Respirația

Actul fiziologic al respirației are pentru viata o importanta mai mare decit se apreciază la prima vedere. In Aikido ajungem, cu timpul, sa înțelegem si alte aspecte ale respirației pe care omul obişnuit nu are cum sa le cunoască. In afara de legătura evidenta ce exista intre respirație - oxigenarea țesuturilor - sănătate - vitalitate, in Aikido descoperim legătura dintre respirație si Ki, dintre respirație si mişcare, aşa cum s-a arătat la cap. 3.1.

Preocuparea oamenilor, a specialiştilor de diverse meserii fata de problema respirației este pe de o parte foarte veche (yoghinii), iar pe de alta parte foarte actuala, aşa cum rezulta si din numeroase cârti, dintre care citam numai doua in bibliografie [2.6 si 2.8.].

in cuie ce urmează vom prezenta doar citeva sfaturi si exerciții din bogata experiența a Aikido-ului privind respirația.

Se respira numai pe nas, cu gura inchisa si cu dosul virfului limbii uşor apăsat pe cerul gurii sau pe partea din spate a dinților de sus. In acest sens circula următoarea vorba : "respirația pe gura este ca mincatul pe nas".

Respirația se face mai ales abdominal. La inspirație se extinde (umfla) abdomenul tragindu-se aerul pina in partea de jos a menuiui, către Centru, iar la expirație abdomenul se relaxează.

Actul respirator se va organiza si concentra intotdeauna către Centru (Seika-no-rtten).

Pentru coordonarea respirației cu mişcările corpului se recomanda următoarele: se inspira cind brațele se ridica, se desfac, se trag, se retrag si se expira cind brațele se coboară, se apropie, se împinge, se loveşte. Respirația nu trebuie forțată sa se adapteze la mişcări. Mişcarea trebuie sa urmărească ritmul respirației si nu invers.Niciodată respirația nu trebuie forțată. Funcțiile corpului omenesc sint atit de perfect armonizate, incit oricind, cantitatea de oxigen adusa de sistemul cardiovascular de la sistemul respirator corespunde necesarului de oxigen pentru celulele corpului.

Sint doua efecte principale, neplăcute, produse de o respirație forțată, nenaturala :

a) Hiperventilatia - produsa de o respirație foarte adinca si rara, care duce la o scădere a conținutului de bioxid de carbon din singe si in continuare la o dereglare biochimica a echilibrului acizi/baze din corp;

b) Hipoventilatia - produsa de o respirație forțată, superficiala si rapida, care duce la o scădere a conținutului de oxigen din singe.

In ambele cazuri se dereglează echilibrul corect dintre oxigen si bioxidul de carbon, care trebuie păstrat pentru funcționarea normala a corpului omenesc. Acest dezechilibru biochimic duce la o lipsa de oxigen in creier, fapt ce produce amețeli, slăbiciune si, uneori, tremurul miinilor si picioarelor.

Exercițiul de respirație pregătitoare

Acest exercițiu se face înainte de antrenament.

Poziția inițiala in picioare, cu tălpile depărtate la lățimea umerilor, cu ochii intredeschisi, cu brațele si degetele atirnind relaxat.

Se incepe cu inspirația pe nas, simultan cu ridicarea pe virful picioarelor si stringerea pumnilor. Cind se termina inspirația, se coboară pumnii, se lasă jos calciiele si se contracta Hara : se sta aşa cam 5 secunde.

Apoi se expira pe nas, simultan cu desfacerea pumnilor si miscind palmele ca si cind am vrea sa apăsam pamintul cu ele. La sfirsitul expirației care durează cam 10 secunde, se încordează din nou Hara si se trece in poziția inițiala, după care se reia ciclul. Un număr de 5-6 respirații complete este suficient pentru aerisirea plaminilor si oxigenarea organismului in vederea efortului ce urmează.

Exercițiul de respirație "Misogi"

Acest exercițiu, folosit de multa vreme in Japonia cu rezultate excelente, asigura pe lingă o buna ventilare a plaminilor si concentrarea mentala .necesara diferitelor situații speciale. Aceasta respirație este deosebit de eficace in reglarea funcțiunilor interne ale organismului.

Poziția inițiala: in Za, cu ochii închişi, cu Ki-ul concentrat in Ha'ra (Seika-no-itten). Se incepe cu o expirație pe gura, lung si liniştit; corpul se poate apleca puțin ; durata acestei expirații este de 20 secunde la începători si 40 secunde la avansați. Cind credeți ca ați terminat aerul, forțați o ultima expirație printr-o tuse uşoara. Şuvoiul de aer expirat se îndreaptă spre un punct situat pe Tatami, la circa 1-1,5m in fata. După terminarea expirației se inchide gura, se aşteaptă 1-2 secunde apoi se incepe inspirația pe nas. Şuvoiul de aer se îndreaptă imaginar spre creştetul capului, nu spre plamini. Inspirația durează 10-25 secunde si se tremina cu o mişcare forțată de tragere a aerului, inversa tusei. După terminarea inspirației se coboară aerul in Hara si se face o pauza de circa 10 secunde. Apoi se repeta ciclul expirație - inspirație - reținere de cite ori vreți. Un ciclu durează

aproximativ 40 de secunde la începători si peste un minut la cei avansați.

Exercițiul se poate face si in timpul antrenamentelor, dar noi recomandam ca acest exercițiu de respirație sa se facă in afara antrenamentului, in linişte si fără spectatori. Se recomanda o repriza de 15 minute înainte de culcare si o alta repriza de Misogi imediat după deşteptare, dimineața.

Capitolul 5

Tehnica Aikido

In capitolele precedente am prezentat ideile de baza, principiile fără a căror cunoaştere si mai ales înțelegere nu se poate face Aikido, nici măcar superficial.

Dar înțelegerea mentala a tuturor acestor principii, nu este de nici un folos daca nu se însuşeşte si capacitatea de a le aplica in practica. Primul pas in acest scop este sa aplicam principiile in cursul antrenamentelor de Aikido, urmărind ca ele sa pătrundă in subconştient pina ce devin o parte integranta a personalității. Ajuns in acest stadiu, elevul poate apoi sa le folosească inconştient si fără efort in situații reale. Urmărim deci sa dezvoltam, cu alte cuvinte, o stare de spirit, un mod de a fi

Care sint aceste tehnici, cum se exersează ele pe Tatami vom studia in capitolele următoare, in care sint descrise diversele procedee de lupta, tratate ca aplicații ale principiilor de baza din Aikido si ca ansambluri de elemente componente ale Artei.

Lista procedeelor prezentate in aceasta carte nu este completa deoarece in Aikido sint sute de tehnici distincte, iar daca luam in considerație si variantele Irimi si Tenkan ale fiecăruia, precum si combinațiile posibile, ajungem la citeva mii. Am considerat ca o descriere amănunțita a tuturor acestor procedee ar fi inutila dat fiind numărul imens de combinații si mai ales pentru faptul ca nu numărul procedeelor este ceea ce interesează ci mai ales "înțelegerea" principiilor Aikido.

Am preferat deci sa prezentam numai elementele si procedeele din programa de examinare pentru gradații insistind in special asupra senzației (cuvint cheie in Aikido) care ar trebui sa însoțească execuția lor si care ar trebui dezvoltata prin practicarea lor. Aceste procedee reprezintă un material suficient de bogat pentru studiul primilor ani de practicare a Aikido si cunoaşterea lor satisfăcătoare constituie o baza solida pentru studiul ulterior.

Este bine sa precizam de la început, pentru a nu da naştere la iluzii, ca Aikido nu poate fi învățat din cârti. Studierea Aikido-ului fără un profesor, nu numai ca nu este recomandabila dar poate fi chiar periculoasa. Cartea de fata doreşte sa fie doar o introducere in Arta Armoniei, o prezentare a ideilor de baza si un manual general pentru elevi si instructori.

In practica Artelor Marțiale este mai bine sa nu ştii nimic, decit sa cunoşti superficial procedeele de lupta, pentru ca acest fel de ştiința nu face decit sa- ti dea un fals sentiment de siguranța, deosebit de periculos uneori. Este deci necesar ca înainte de a trece la descrierea procedeelor, sa spunem

citeva cuvinte despre spiritul in care trebuie făcut antrenamentul pentru ca el sa-si atingă scopul.

Execuția oricărei mişcări din Aikido implica intr-o anume măsura toate principiile de baza si daca putem stapini principiile, toate procedeele vin de la sine. De fapt cel care poate executa perfect un singur procedeu, a depăşit simpla tehnica pentru ca mişcările sale sint Aikido. Deci nu este important **ce** procedeu se exersează ci cum se executa. In principiu nu exista unele procedee pentru elevii începători si alte procedee pentru elevii avansați, ci numai procedee executate fie ca un începător, fie ca un avansat sau ca un maestru.

Variațiile si execuțiile fanteziste ale procedeelor sint numai o chestiune de virtuozitate. Unele din variante sint foarte complicate si spectaculoase; dar pentru început, cea mai buna cale de a progresa este sa te limitezi numai la repetarea procedeelor de baza pina ajungi sa le execuți instinctiv. Procedeele de baza reprezintă abecedarul Aikido si trebuie învățate la fel cum invata un copil sa scrie. La început, copilul este atent la fiecare litera si se munceşte sa o deseneze corect ; cu încetul si odată cu practica, scrierea devine un proces inconştient si spontan ; scrierea devine din ce in ce mai personala si apoi unica. Literele isi pierd din înțelesul lor individual si devin un mijloc de exprimare a ideilor, ajungindu-se pina la urma acolo unde trebuie, ca ideea exprimata in scris este mai importanta decit scrisul in sine (asta nu este o scuza sa scriem urit).

Majoritatea procedeelor arătate se pot executa fie in varianta Irimi, fie in varianta Tenkan, dar nu se descriu ambele variante decit daca este necesar pentru clarificarea unui anume amănunt.

Toate procedeele se pot folosi împotriva celor mai diverse atacuri. Alegerea atacurilor pentru procedeele arătate s-a făcut la intimplare. Pentru a putea descrie un procedeu, el a fost descompus in diverse părți componente, dar in practica ansamblul procedeului trebuie executat dintr-o singura mişcare, continua de la început pina la sfirsit.

Toate procedeele se pot executa si din genunchi, cu partenerul in picioare (Hamni-hantachi-waza) sau cu partenerul in genunchi (Suwari-waza).

5.1. Tehnicile de baza - Generalități

Nu este nici un secret ca un sistem de tehnici de autoapărare este cu atit mai eficient cu cit este mai simplu si are mai puține procedee. Luptătorii de performanta ştiu asta din proprie experiența si, in consecința, ei se limitează la un număr mic de procedee simple si eficiente pe care le studiază intens si pe care le utilizează in orice situație. La o analiza superficiala a procedeelor de Aikido, se poate ajunge uşor la impresia falsa ca ele ar fi numai elemente cu mica valoare proprie, componente ale unui ansamblu superior, care acela ar fi cu adevărat important.

Cei care practica cu credința si sinceritate Aikido ştiu, fără nici o îndoiala, ca si intr-un singur procedeu de Aikido, se poate descoperi AIKIDO. Daca este corect executat, fiecare procedeu exprima, prin intermediul limbajului corpului, toate principiile spirituale s! filozofice ale întregii metode (Cai). O-Sensei **Morihei Uyeshiba** sublinia acest adevăr prin aceea ca acorda elevilor gradele cele mai inalte, după modul cum executau aceleaşi doua procedee : Irimi-Nage si Ude-Osae.

Programa analitica propusa de noi pentru însuşirea tehnicii Aikido, conține doar 13 procedee de aruncare si 5 procedee de fixare, adică numai procedeele esențiale, astfel ca se respecta criteriul mai sus amintit. Prin acest program relativ restrins nu se limitează deloc posibilitățile de folosire ale Aikido- ului, deoarece prin variantele lor si prin execuțiile Irimi si Tenkan, procedeele respective pot fi practicate intr-o infinitate de forme. Instructorul poate deci sa-l conducă pe elev spre acelaşi tel pe o mulțime de drumuri!

O mare importanta practica o are faptul ca fiecare procedeu din Aikido poate fi aplicat contra celor mai diferite atacuri, după ce se efectuează o mişcare pregătitoare corespunzătoare (Sabaki).

In programa analitica, pentru simplitate, s-a realizat o standardizare a atacurilor, pentru structurarea invatarii si uşurarea examinărilor. Aceasta clasificare didactica a atacurilor este prezentata in anexa 1.

Citeva lămuriri suplimentare: prinderea unei miini (Katate-Tori) se poate executa in varianta directa (Ai-Hanmi) sau inversa (Gyaku-Hanmi). Lovitura directa (Shomen-Tsuki) poate fi îndreptata asupra zonei superioare (Jodan), mijlocii (Chudan) sau inferioare (Gedan) a corpului adversarului.

Importanta distantei corecte (Ma-ai) dintre parteneri a fost lămurită in cap.4.4. Orice luptător experimentat se va plasa instinctiv la distanta corespunzătoare execuției atacului sau apărării pe care o va aplica. Aceasta distanta depinde de procedeu, de arma folosita, de viteza si de mulți alți factori.

In execuțiile unui Aikidoka incepator lipseşte simțul distantei corecte. Din acest motiv, la antrenamentul începătorilor distanta corecta se reafeeaza cu grija, prin aceea ca Nage se lasă atacat (prins). Executarea procedeului de apărare

este uşurata de aceasta poziție statica de atac (didactica).

Un procedeu poate fi aplicat in maximum 24 de variante, rezultind din combinarea următoarelor alternative ale:
a) poziției inițiale: Ai-Hanmi sau Gyaku-Hanmi;
b) pârtii corpului: stingă (Hldari) sau dreapta (Migi);
c) principiului de execuție: Irimi sau Tenkan;
d) poziției lui Uke si Nage : ambii in picioare (Tachi-Waza); ambii in genunchi (Suwari-Waza); Uke in picioare si Nage in genunchi (Hanmi-HantacW-Waza).

In carte sint arătate un număr suficient de procedee din programa analitica, pentru a putea capătă o imagine clara asupra modului de lucru si al utilizării lor.

La examinarea de gradație, fiecare procedeu desemnat de comisie trebuie executat intr-o varietate cit mai mare de poziții exemplificind diferite principii.

Poziția inițiala statica, admisa pentru începători din motive pedagogice, trebuie depăşita cit mai repede după ce s-a obținut efectul de învățare urmărit, deoarece nu este asemănătoare realității si contravine principiilor de baza ale Aikido-ului. Daca se continua prea mult cu folosirea formei statice, se opreşte progresul elevului si apar încordări spirituale si fizice. In plus, forma aceasta de execuție nu se poate folosi in cazul atacurilor din mişcare sau de la semidistanta. Uneori, Nage reuşeşte sa recunoască atacul ce va urma, el are timp sa "gindeasca" apărarea in ceea ce priveşte mobilitatea interioara st cea exterioara, astfel ca poate lua o poziție sigura (Hidari sau Migi-Kamae) sau isi schimba plasamentul. Dar Nage poate fi surprins de atac intr-o poziție oarecare sau, in timpul unei mişcări, intr-o situație dezechilibrata. In acest caz el trebuie sa se mişte intuitiv, imbunatatindu-si poziția sau locul prin Sabaki, astfel incit sa poată executa un procedeu de apărare.

Am arătat in capitolele anterioare ca atit Uke cit si Nage se străduiesc continuu sa se plaseze intr-o poziție favorabila intenției lor. Nage reacționează la orice atac al lui Uke mai intii cu o mişcare de "primire" a atacului, care poate fi de preluare (Tenkan) sau de intrare (Irimi). In continuare aceasta faza a mişcării se va numi "intrare". Ea poate dura numai o fracțiune de secunda la Aikidoka avansați, sau poate fi prelungita mult la începători, dar inevitabil exista. După terminarea "intrării", Nage si Uke se vor afla fie in poziția directa (Ai-Hanmi), fie in cea inversa (Gyaku-Hanmi). Procedeul de apărare care urmează intrării poate fi executat fie in forma pozitiva (Irimi), fie in negativa (Tenkan).

In cazul atacurilor sau exercitiilor complicate, pentru antrenamentele elevilor avansați, Uke poate ataca alternativ cu mişcări de împingere (plin) si tragere (gol). In concordanta cu principiul armoniei, Nage trebuie sa aplice intuitiv forma complementara, adică sa golească plinul (Tenkan) sau sa umple golul (Irimi). Contradicția inițiala dintre Uke si Nage dispare, ambii completjndu-se intr-un TOT in mişcare.

La antrenamente se folosesc trei variante de execuție a exercitiilor : rigida, elastica si curgătoare.

In varianta rigida sau statica, Nage se găseşte intr-o situație voit dezavantajoasa : Uke ataca prin prindere avind inițiativa si superioritatea. Din aceasta prindere statica Nage trebuie sa se elibereze si, fără a opune rezistenta, sa-l conducă apoi pe Uke si in final sa-l fixeze. Variant?[1] -•r"[4]^ HO exersare ii solicita la maxim pe Naor [S] obligatorie de antrenament varianta rigida, o manevra importanta este înaintarea lui Nage cu un pas spre o parte a lui Uke, astfel ca sa-i poată conduce Ki-ul. Greşeala frecventa in astfel de antrenamente este tragerea lui Uke de către Nage care-si retrage mina prinsa.

In varianta elastica, corpul lui Nage deja este in mişcare cind Uke prinde. Lui Nage i se cere concentrarea asupra poziției miinilor si picioarelor (luarea unei poziții corespunzătoare celei a lui Uke), asupra rotirii soldurilor, asupra unghiului de impact al miinilor.

In varianta curgătoare, Nage isi manevrează corpul astfel ca atacul lui Uke sa alunece peste ținta, prin rotire oblica si armonizarea Ki-ului. Aici este cazul sa facem o precizare in legatara cu rotunjirea mişcărilor din Aikido. In deii este o Arta Marțiala "dura" care implica anihilarea oricărui atac violent cu ajutorul Ki-ului. Nu trebuie sa te adaptezi la atac prin rotiri largi, ci sa treci prin obstacol rotindu-ti soldurile. In teorie nici n-artrebui sa atingi miinile si picioarele lui Uke. Asta nu inseamna ca mişcarea este lipsita de; raza de rotire a corpului este foarte mica astfel ca durata rotirii este foarte scurta.

Instructorul trebuie sa fie atent cu elevii pentru ca aceştia sa nu sară treptele învățăturii. Pentru elevi este mai uşor sa exerseze varianta elastica deoarece la o viteza mica a atacului, mişcarea de apărare se face cu un efort mic. Insa la primul atac puternic un astfel de elev se pierde si nu se poate descurca.

Procedeele din Aikido pot fi folosite, fără modificări, pentru apărarea eficace contra atacurilor cu arme albe. In carte se arata citeva exemple pentru informare, dar acest domeniu este rezervat, din multe cauze, elevilor avansați si nu poate fi tratat aici pe larg.

Antrenamentele regulate si intensive pe Tatami condiționează însuşirea procedeelor. Ordinea de învățare a procedeelor este cea conform programei analitice, incepind cu Kyu 5 si terminind cu 1 Dan (anexa 1).

Din păcate in majoritatea sălilor de antrenament, grupele sint constituite din elevi cu nivel foarte variat, ceea ce pune multe probleme instructorilor. Se recomanda cu insistenta instructorilor sa propună elevilor un program de desfăşurare a lecției, cit mai variat, alcătuit din: exerciții pregătitoare mai simple - pentru tehnica mai complexa sau efort mai mare ce urmează; şiruri de exerciții metodice ; demonstrații motivate ; expuneri (Mondo) - care sa completeze exercițiile de baza.

La antrenamentul elevilor avansați, instructorul sau profesorul trebuie sa dea dovada de personalitate, competenta si capacitate de comunicare mai mari decit in cazul lecțiilor pentru începători. Se constata cu uimire ca elevii avansați si instructorii superiori dau dovada de o mai mare hărnicie si se antrenează fizic cu mare intensitate, deşi ne-am aştepta ca la nivelul lor, accentul sa fie pus mai mult pe antrenamentul spiritual. Totuşi ei se mişca mult si eficient, cu o siguranța si o vigoare de invidiat, executind procedee variate, adeseori neobişnuite sau "inventate" pe loc, dar respectind cu strictețe regulile si principiile de baza ale Aikido-ului.

Personalitatea puternica a acestor maeştri, se simte atit de "partenerii" lor, cit si de spectatori. Marii maeştri gindesc si fac totul conform principiilor de armonie reuşind sa imbrace intr-o forma vizibila ideile inalte ale Aikido-ului.

In Aikido ca si in alte domenii de activitate, are o mare importanta căutarea simplității. Un instructor nu-i poate impresiona multa vreme pe elevi cu exerciții acrobatice sau procedee fanteziste care ii plac lui. Elevii isi dau repede seama ca acestea sint de fapt obstacole care împiedica adevăratul lor progres. Scopul Aikido-ului nu consta in colecționarea, clasificarea si ierarhizarea mereu altor procedee si exerciții, ci in stapinirea sigura si utilizarea multilaterala a conținutului sau important.

Adevărata măiestrie se manifesta prin Aiki-Nage (aruncarea prin armonie), acel procedeu perfect, care necesita o coordonare totala a spiritului si corpului celui ce se apară. Acesta completează pe atacator cu atita armonie, incit, fără sa-l atingă, ii determina sa cada numai datorita acțiunii sale agresive. Procedeul Aiki-Nage ilustrează de minune victoria dragostei si păcii asupra agresiunii si răutății.

5.2. îndrumări pentru învățarea tehnicii

La practicarea procedeelor de Aikido descrise in carte, se va tine seama de următoarele reguli de baza:

In Aikido nu se acționează împotriva partenerului, ci împreuna cu el! Toate procedeele trebuie orientate spre respectarea acestui principiu fundamental al nonvidentei. Apărarea prin si cu Aikido înseamnă sa-l aduci pe agresor la sentimente mai bune. Se intelege ca apărarea trebuie sa se înscrie in desfăşurarea naturala a mişcărilor, astfel incit partenerul sa nu se accidenteze. Mişcările de apărare nefiziologice (nenaturale) nu numai ca deranjează desfăşurarea armonioasa a acțiunii, dar pot provoacă tensiuni si dorința de răzbunare, ducind la escaladarea violentei. Astfel de mişcări sint contrare scopului si principiilor Aikido-ului, respectiv iubirii si armoniei si nonviolentei.

In timpul execuției unui procedeu, trebuie lansate in direcția de mişcare (execuție) nu numai forța coordonata a respirației (Kokyu), ci si voința de a învinge. In acest sens se atrage atenția ca o mare însemnătate o au : poziția (ținuta) capului, a privirii si a corpului, acestea exprimind capacitatea de coordonare a Ki-ului celui ce se apară, precum si dorința de rezolvare pe cale paşnica a conflictului.

In cazul unui atac iminent, nesiguranța in alegerea principiilor de acționare si predispoziția spre compromis nu constituie calea potrivita pentru rezolvarea problemei, acestea fiind doar expresia slăbiciunii si nesiguranței proprii. In astfel de situație agresorul prinde curaj si devine mai insistent.

Forța respirației (Kokyu) trebuie sa pornească din Hara, sa curgă prin Tekatana si sa se îndrepte către agresor (Uke), dar fără a se concentra exclusiv asupra acestuia. Respirația lui Nage trebuie sa decurgă normal, dar in mod inevitabil va trebui sa se adapteze desfăşurării naturale a mişcărilor de atac si de apărare. Chiar in momentele de relaxare fizica, atenția interioara a unui Aikidoka trebuie sa ramina treaza, aceasta permitindu-i lui Nage sa fie gata sa treacă fulgerător la starea de încordare (mişcare) necesara rezolvării unei situații limita.

In Aikido, toate procedeele trebuie exersate si pe plan mental, deoarece numai printr-o participare totala - inclusiv interioara - se poate capătă acea forța interioara ce ii permite unui Aikidoka sa reacționeze intuitiv si corect la o situație neașteptata. Siguranța si maturitatea se obțin insa numai prin antrenamentul fizic intens si regulat. Trebuie sa alegi soluția realizabila, potrivita situație!; in momentul atacului nu este loc pentru speculații teoretice si discuții inutile. Fiecare elev constata prin experiența fizica directa, ca mișcările complicate, savante, ii blochează Hara, in loc sa-i asigure libertatea necesara momentului, si aceasta ii face sa se reîntoarcă repede la simplitate.

Plna la nivelul 3 Dan trebuie exersate mai mult mișcările Irimi (pentru formarea curajului, a forței): după acest nivel de pregătire se exersează mișcările Tenkan (deoarece elevul s-a "copt" pentru ele).

S-a constatat ca in Dojo-urile din Europa se invata prea repede eschivele. Japonezii critica acest lucru si evident cș nu putem fi decit de acord cu aceasta. Asta înseamnă ca elevul va invata sa eschiveze atacurile pe care inca nu le cunoaște. Cunoașterea puterii si caracteristicilor atacului se poate face numai daca-l blochezi in mare măsura pe agresor; normal este ca începătorul sa fie călit, sa se obișnuiască cu durerea, deci sa execute procedeele in varianta Irimi.

Arta Marțiala trebuie sa asigure succesul in orice împrejurare, deci si acolo unde nu este loc pentru mișcările necesare execuției unei variante Tenkan, adică intr-un spațiu restrins, unde inevitabil, nu se poate lucra decit Irimi.

5.3. Citeva sfaturi pentru elevi.

Din experiența multor generații de elevi, fie ei începători sau avansați, se pot retine următoarele recomandări:

- Scopul Aikido-ului nu consta in însușirea perfecta a tehnicilor de au.oaparare, pentru ca, după cum am mai spus, tehnicile sint doar un mijloc si nu un scop. Mai importanta pentru elev este educarea complexa, pentru ca acesta sa capete o personalitate echilibrata, naturala si puternica, astfel incit la nevoie sa poată rezolva eficient problemele ce-i apar in viata.
- Gindeste-te si acționează conform Principiilor Aikido, trăiește simplu si armonios, fii mereu atent la "Centrul" tău.
- Fiecare trebuie sa meargă singur pe Calea (Do) sa. Nu te insela cu gindul ca te vor purta alții in spate. Participa regulat la antrenamente si fii punctual.

Poarta-te cu btindete cu cei slabi, si fii atent fata de cei puternici.
O fapta mica este mai valoroasa decit o vorba mare, așa ca mai bine acționează.
Prețuiește puținul si caută simplitatea, separa principiile si fii atent cu formele.
Fii generos, hotarit si politicos. Antreneaza-te cu hărnicie si cu participare interioara (cu sinceritate).
Cel mai bun partener este acel pe care ii ai la dispoziție. Ai grija de el, pentru ca nimeni nu poate invata Aikido singur.
Invata regulile de baza ale Aikido : de mișcare (generale) ; procedeele (specifice) ; de respirație ; de gindire ; de viata.
In timpul antrenamentului urmărește aplicarea următoarelor idei principale:
a) realizarea echilibrului, stabilității si mișcării corecte a corpului;
b) aplica aceste principii: fără forța, fără graba, fără întrerupere;
- c) gindeste-te ca orice mișcare pe care o faci trebuie sa aibă un rost si sa fie folositoare in lupta (autoapărare);
d) aplica oricărei mișcări pe care o faci, regulile de respirație corecta;
*) încearcă sa-ti stapinesti si coordonezi cele trei centre importante:centrul de greutate, centrul Ki-ului (Seika-no-itten) si centrul gindirii, astfel ca ele sa se unească in același punct!
Invata sa faci procedeele si pe partea stingă si pe cea dreapta!
Nu uita ca orice mișcare de apărare trebuie sa se desfășoare după o sfera dinamica, al cărei centru este Nage, in timp ce adversarul (Uke) trebuie sa se miște pe suprafața exterioara a acesteia!
Indiferent cum ar fi deplasarea (inainte sau înapoi) acțiunea lui Nage trebuie sa fie mereu o impingere, niciodată o tragere! O tehnica incepe si se termina cu Kamae ! Un procedeu este un tot, cu început si sfirsit, cu respirație completa (inspirație si expirație), cu concentrarea Ki-ului in Seika-no-itten, urmata de extensia (explozia) Ki-ului. Fii relaxat si pastreaza-ti cumpătul! încearcă sa "primești" armonios atacul adversarului si nu hotari dinainte procedeul de apărare pe care ii vei folosi! Nu uita ca inainte de a incepe mișcarea (tehnica de apărare) trebuie sa iei contact "mental" cu adversarul, cu Ki-ul sau ! Nu privi niciodată in jos. Priveste in jurul tău, cu capul sus!
Nu alerga după procedee noi si spectaculoase: lasa-le sa vina singure la tine !

- Exercițiile in Aikido se fac cu viteza mica, dar cu Ki mult!
- Procedeele corect executate nu pot produce accidente ! Orice accident este dovada indisciplinei celui accidentat, care trebuie pedepsit!
- Accidentul apare cu siguranța daca antrenamentul decurge in graba.
- Antrenamentul de Aikido se continua si in afara Dojo-ului ! Forma predominanta in afara sălii * este antrenamentul spiritual, fără a-l exclude si pe cel fizic!
- Nu pierde nici un moment liber fără a te gindi, fără a practica Aikido.
- La antrenamente se executa exercițiile care trebuie făcute, nu acelea care plac sau pe care le cer elevii. Natural, exercițiile acestea sint de obicei neplăcute.
- Numai instructorul ferm este bun.
- Nu se pot studia 10 lucruri deodată ! Nu se poate invata decit o singura Arta Marțiala deodată!
- Un Uke bun, care ataca corect si cade corect, este un ajutor de neprețuit.
- Atacul trebuie sa fie convingător, Uke sa împingă sau sa tragă cu Ki. începătorii greşesc adeseori prin exces de politețe, sau lipsa de Ki, si in aceasta situație atacul nu are nici un sens, si evident ca nu ai de ce sa te aperi.

e' La procedeele de fixare (Katame-Waza) Nage nu trebuie sa exerseze cu amabilitate, intrebind pe Uke: 'Te doare ?". Din contra, se va lucra cu> convingere, pina ce Uke bate in saltea, semnalind durerea.

- Fii sincer cind te antrenezi!
- Procedeele de baza se predau in cursul lecțiilor; procedeele personale nu se predau, ele se demonstreza pentru schimb de experiența.
- Daca exersezi procedeele de baza mult timp, cu diverşi parteneri, fără sa vrei, vei constata după un timp ca procedeele complicate 'Vin" fără sa le cauți!
- Un elev avansat, se recunoaşte după următoarele: se mişca cu gratie, corpul este foarte vertical are mare stabilitate si forța.

Pentru a înțelege Artele Marțiale orientale, corpul trebuie împărțit in doua părți: a) de la briu in jos - partea inferioara - care trebuie antrenata sa fie solida, stabila, ancorata puternic de sol : pentru realizarea acestei condiții sint necesare poziții ciudate, cu multe unghiuri drepte făcute de articulațiile picioarelor;
b) de la briu in sus - partea superioara - care trebuie sa fie dreapta, verticala, relaxata.

Stabilitatea este o condiție deosebit de importanta. Elevul trebuie invatat sa dorească sa devină stabil. Prin antrenament corect, instabilitatea naturala (datorata dezechilibrului psiho-motor, contradicției dintre spirit si corp) lasă locul stabilității: corpul devine parca mai dens, mai omogen, mai unit. După prima luna de antrenament corect, cu Ki, apar modificări fiziologice in structura corpului. Căutarea stabilității in mişcare permite aprecierea evoluției spirituale si a progresului făcut de elev.

Oamenii care au partea superioara a corpului relaxata nu pot fi doboriti. Aceasta idee nu poate fi înțeleasa de europeni, care rețin din ce vad doar tehnicile de lupta. Japonezii au, in timpul executării procedeelor, spatele drept.

Asistentul instructorului (Uke cu care instructorul demonstrează procedeele) are o mare importanta pentru reuşita lecției. Asistentul nu trebuie sa aibă in timpul antrenamentului probleme de nici un fel in afara sarcinii lui de asistent: in caz contrar, trebuie inlocuit. Asistentul va sta permanent cu ochii numai asupra instructorului, pentru a capta orice mesaj de la acesta. In general asistentul va sta in Za, retras: cind este cazul, se ridica, face ce trebuie, apoi se retrage modest pentru a nu împiedica elevii sa-l vadă pe instructor. Daca instructorul nu i-a făcut semn sa se aşeze, asistentul se iasă intr-un genunchi si aşteaptă atent continuarea demonstrației întrerupte.

- Antreneaza-te cit mai des !
- Ai grija de sănătatea ta si fereste-te de excese de orice fel. Respecta igiena corporala si imbraca-te cu haine curate si lejere.
- Antrenamentul se face cel puțin după o jumătate de ora de la trezirea din somn, o ora înainte sau după masa si o ora înainte de culcare.
- Sprijină cit poți toate inițiativele si masurile pentru ridicarea si dezvoltarea Aikido-ului. îngrijeşte echipamentele si aparatele de antrenament si păstrează curățenia in Dojo.
- Respecta-l pe instructor, ai încredere si urmează recomandările sale. Chiar după ce, ajungi si tu maestru, sa ramii un elev recunoscător!

Capitolul 6

Nage Waza (Aruncări, proiectări)

Aikido este un manual de morala si principii de comportare naturala, scris in limbajul expresiei corporale, care urmăreşte împlinirea omului, desavirsirea personalității umane.

Dar nimeni nu citeşte o carte cu iluzia câ-st va insusi măiestria expusa in ea, numai prin simpla citire. Cel care practica Aikido numai pentru a-si perfecționa tehnica de lupta, poate ajunge sa impresioneze prin meşteşugul sau, dar atragem atenția ca tehnica nu este decit un mijloc pentru atingerea scopului: **ARMONIA!**

Cind forte contradictorii, materiale sau spirituale, se confrunta in spațiu si timp, apare o situație de conflict. In cazul atacului unui om asupra altuia apare o astfel de situație conflictuala. In timpul antrenamentului Uke ataca concentrindu-si Ki-ul, indreptindu-l asupra lui Nage sub forma unei atac pornit din Hara îndreptat spre acesta prin forța expirației (Kokyu). Pentru ca atacul sa-si atingă ținta in momentul potrivit, Uke trebuie sa adapteze mişcarea la situația spațiala si temporala data.

Nage se poate apară conform principiilor Aikido-ului aducindu-l pe Uke intr-o poziție de repaus (nemişcare) printr-un răspuns pozitiv (Irimi) sau negativ (Tenkan). Energia lui Uke poate fi absorbita de Nage, fie pentru a fi îndreptata in exteriorul sau, fie pentru a fi îndreptata împotriva lui Uke. Pentru dispariția conflictului se neutralizează Ki-ul lui Uke chiar la nivelul spațial si temporal determinat de el.

Aceasta cale de rezolvare a problemei se regăseşte mai ales la procedeele de fixare (Katame Waza). Cu ajutorul lor se poate anula eficienta atacului, fără a-l vătăma pe atacator. Nage este stapin pe desfăşurarea acțiunii si o poate opri oricind doreşte. Dezavantajul procedeelor de fixare este faptul ca Nage ramine legat de Uke. Din aceasta cauza Katame Waza nu se folosesc in principiu in cazul atacului mai multor adversari.

Si in cazul procedeelor de aruncare (Nage Waza), rezolvarea consta in acelaşi mod de cnducere armonioasa a energiei atacului in sensul devierii ei sau pentru a o indrepta împotriva celui care ataca.

Reîntoarcerea Ki-ului advers nu se mai face către Hara lui Uke (ca la Katame Waza), ci pi' Hara sa, astfel incit Uke este repus in mişcare pe o noua traiectorie determinata de data aceasta de Nage. Ki-ul lui Uke este deci neutralizat numai pe o scurta perioada de timp, cit durează mişcarea impreuna a celor doi : Nage si Uke. După ce isi aduna Ki-ul dezorganizat de Nage, Uke isi recapătă stapinirea pe forțele sale.

Prin acțiunea sa de apărare, Nage a transferat conflictul in alt loc si timp, dar nu l-a anihilat complet si astfel conflictul poate reapare. Acest dezavantaj al procedeelor de aruncare este compensat de faptul ca in cazul acestor procedee, Nage este foarte puțin timp legat de Uke si isi recapătă rapid libertatea de mişcare, strict necesara in cazul atacului simultan al mai multor adversari.

Intrucit prin Aikido tăria apărării este determinata de tăria atacului, in unele situații si ca urmare a unui atac deosebit de dur, se poate ajunge ca Uke sa fie neutralizat chiar printr-un procedeu de aruncare, fie datorita violentei aruncării lui L>ke, fie prin continuarea aruncării cu un procedeu de fixare.Se poate deci ajunge la neutralizarea adversarului si prin Nage Waza, daca situația o cere.

Procedeele de aruncare in Aikido sint atit de variate incit numărul lor pare nesfirsit. Cind elevul ajunge suficient de avansat ca sa poată lucra liber, descoperă ca nu exista doua aruncări la fel, deoarece fiecare procedeu este specific unui anumit atac si unei anumite situații.

Atenție ! Ideea importanta nu este de "a face" sa iasă un procedeu, ci de "a lasă" sa iasă. Pina la atingerea acestui nivel drumul este lung si greu.

După ce ai fost aruncat de alții de nenumărate ori si ai executat procedee de aruncare la rindul tău de mii de ori cu partenerii tai, ajungi sa nu te mai gindesti dinainte cum sa faci procedeul sau cum sa cazi. Din acest moment incepi sa faci Aikido cu adevărat. Acum Aikido a devine un mod de a fi.

Sigur ca este bine sa-ti planifici acțiunile ; Aikido insa te invata cum sa fii oricind gata sa faci fata unei situații neprevăzute, sa rezolvi cu succes momentul, "acum si aici", sa poți controla o situație cind nu ai timp de întrebări si cind trebuie sa acționezi imediat. Pentru a ajunge acolo trebuie ca ucenicia nu sa se lipească de tine, ci sa devină o parte integranta din tine;" trebuie sa devii ceea ce inveti sa faci"! Numai aşa poți ajunge sa te mişti liber fără ca atacul sa te paralizeze. Nu trebuie uitat ca ne aflam in domeniul spontaneității si intuiției, si daca in acest domeniu vrem sa ne mişcăm folosind rațiunea, este ca si cum un orb si-ar caută drumul cu lanterna. Practica pe Tatami urmăreşte sa dezvolte si sa antreneze intuiția.

Pentru ca antrenamentul sa fie util nu trebuie înghețata tehnica, nici hotarit dinainte ce se va petrece, nici lăsat spiritul sa devină rigid si incapatinat. Trebuie sa simți atacul, sa-l urmezi evitindu-l si sa-i conduci energia fără a o bloca, tocmai pentru a o intari. Astfel partenerul se trezeşte cu un gol acolo unde credea ca găseşte un obstacol si va fi antrenat de insasi forța atacului sau.

Evident ca acțiunea intuitiva nu garantează succesul, in schimb încremenirea precis iți asigura infringerea. In Aikido avem de a face cu problema de a executa voit ceea ce in general se face inconştient - in condiții cu totul diferite de cele ale luptei.

Practicarea Aikido-ului nu schimba nimic din om, ci doar dezvolta cu precădere calități existente si care nu se exteriorizează decit in cazul in care este luat prin surprindere.

Aceste insusiri sint ascunse in adincul individului, dar spontaneitatea lor in manifestare a fost refulata de educația sociala. Este vorba sa fii spontan, sa laşi acțiunile sa exprime adevăratul lor inteles fără a fi reținut de indoieli, complexe, idei - toate aceste produse ale gindirii.

înseamnă sa nu ne lăsam paralizați de grija continua asupra felului cum vor fi primite faptele noastre, de teama ca "ce o sa z/ca *lumea* ?". Trebuie ca treptat sa fie învinsa rigiditatea mentala si emoționala.

Observați de exemplu, cum string mina diverşi oameni. Cite stringeri de mina, atitea atitudini. Unele sint reci si formale, aproape fără voie ; altele sint ca o menghina ; alteori ai impresia ca stringi unt in palma.Stringerea miinii este un limbaj care dezvăluie atitudinea unei persoane. Poate ca din acest motiv stringerea de mina tinde sa dispară prin unele locuri in care deja exista probleme datorita lipsei de comunicație intre oameni.

Va aduceți aminte de o reintilnire cu un vechi si bun prieten după o despărțire mai lunga ? Miinile amindurora s-au ridicat simultan, intinse una spre cealaltă, aproape de la sine, de parca se atingeau chiar înainte de orice contact, lata un exemplu de mişcare spontana, libera, lipsita de orice calcul, fără reținere, in care atitudinea exterioara o reflecta pe cea interioara, fără teama sau ruşinea de a-ti arata adevăratele sentimente.

Trebuie sa ne antrenam sa primim orice atac si sa executam orice procedeu de Aikido - tocmai cu aceasta atitudine sincera si libera. Invatind sa trecem peste rigiditatea lui "daca" si "totuşi", care de obicei ne încurca mintea, vom depăşi starea in care ne tot întrebam ce procedeu ar trebui făcut pina cind trece timpul si e prea tirziu ca sa se mai poată face ceva. Cind situația o cere acționezi cit poți mai bine si gata !

Cei mai mulți oameni suferă de mania superiorității: ca omul este superior altor ființe ; ca el insusi este superior altora ; ca omul inalt este superior celqr mai scunzi si aşa mai departe.

Tendința de "înălțare", fără chibzuiala, de ridicarea Ki-ului la cap in loc de a-l cobori spre Hara duce sigur la pierderea echilibrului, iar astfel de obişnuințe duc la pierderea încrederii in propriul corp si la apariția tensiunilor nervoase.

Existenta unei strinse legaturi intre corp si minte este bine cunoscuta si uşor de demonstrat.

De exemplu orice om normal poate sa se plimbe uşor pe o birna lata de 10 cm., cind aceasta este aşezata pe pardoseala; daca este suspendata la o înălțime oarecare, deplasarea de-a lungul ei devine o treaba adeseori imposibil de dus la bun sfirsit.

Problema se poate rezolva prin antrenamente. Siguranța in mişcare astfel obținută destinde mintea, care capătă încredere in posibilitatea corpului de a face fata chiar unor situații limita.Prin antrenamentul mintal se poate îndepărta frica atit de mult, incit corpul sa redevină o unealta ascultătoare a mintii eliberate.

Prin practicarea Aikido-ului cu mişcările sale naturale, elevul isi Descoperă corpul, cu posibilitățile si limitele lui. Apare astfel o siguranța in mişcări care influienteaza pozitiv si mentalitatea elevului, ceea ce dttce *la* dispariția crispării provocata de frica.

Procesul se poate ilustra ca o piramida, care la început sta pe virf si care revine cu timpul la poziția naturala cu baza in jos. Un om astfel "reconstruit" isi cunoaşte valoarea, nu mai este paralizat de închipuiri si poate acționa pornind din "Centrul" sau puternic si stabil către exterior.

Si acum o povestire :

La un mare maestru de kendo (scrima japoneza) sosi intr-o zi un tinar cu rugămintea de a fi primit ca elev. După ce-1 incerca prin tot felul de probe, batrinul maestru ii primi la scoală sa. "De azi înainte, spuse el noului elev, vei aduce zilnic lemne de la pădure si apa de la riu". Tinarul asculta fără sa cricneasca, dar după ce munci astfel vreo trei ani, nu mai rabdă si-i spuse maestrului:" Am venit aici sa invat arta luptei cu sabia si pina acum nici n-am intrat in Dojo"." Nu-i nimic, răspunse batrinul, o sa intri azi. Vino cu mine. Si acum, mergi in jurul sălii cu atenție , numai pe marginea Tatami, fără sa calci nici pe el nici pe pardoseala". Elevul se strădui sa respecte indicațiile profesorului si repeta un an exercițiul acesta, după care se minie foarte tare si zise : " M-am saturat si plec. N-am invatat nimic din ce-mi doream ". Batrinul ii cintari bine si răspunse: "Azi o sa-ti dau ultima lecție. Sa mergem". Si ii duse pe un drumeag care urca pe munte. Curind ajunseră la marginea unei prăpăstii. Un simplu trunchi de copac, aruncat deasupra prapastiei, servea drept punte. "Ei, treci dincolo" ii zise maestrul elevului. Cuprins de amețeala si de groaza la vederea golului ce se deschidea la picioarele sale, tinarul ramase încremenit. Pe poteca apăru deodată alt calator, un orb, care fără nici o ezitare, pipăind drumul cu toiagul, paşi pe podețul improvizat si trecu liniştit dincolo. Tinarului nu-i trebui mai mult; simți cum ii dispare deodată toata frica. Paşi atunci si el peste podeț si ajunse fără nici o ezitare dincolo. Batrinu^ii striga : "Bravo, ai pătruns secretul luptei cu sabia: sa nu-ti fie frica de moarte. Munca grea pe care ai facut-o in gospodărie tăind lemne si carind apa ti-a întărit muşchii; mersul pe marginea Tatami ti-a dezvoltat precizia mişcărilor si stapinirea corpului. Iar azi ai inteles secretul luptei cu sabia. Nu mai am ce sa-ti arat, poți sa pleci, ai terminat învățătura. Vei fi un bun luptător ."Tinarul înțelese totul: acum nu se mai temea de nimic, dar nici nu-1 mai interesa sa invinga; putea face orice, deşi nu învățase practic nici o tehnica de lupta.

Descrierea Nage-Waza (procedeelor de aruncare) in Tachi-Waza (tehnici din picioare)

6.1. Shiho-Nage (Aruncarea "spre cele patru zări" sau "prin răsucire")

Procedeul are originea in tehnica japoneza de scrima si consta din răsucirea corpului urmata de o "lovitura de sabie" spre unul din cale patru puncte cardinale. Aceasta aruncare ilustrează mişcările tipice de Aikido, care, ca Arta Marțiala studiază înțelegerea cu corpul a tehnicilor de folosire a săbiei. Prin repetarea de mai multe ori a acestui procedeu se insusesc de la sine diverse mişcări de baza din Aikido.

6.1.1. Katate-Tori (atacul prin prinderea unei miini cu o mina) Shiho-Nage

Varianta pozitiva (prin intrare; Omote; Irimi)

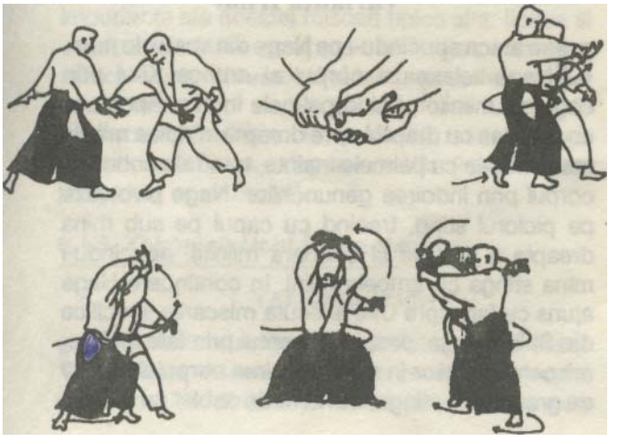
Poziția inițiala: Nage si Uke in Migi-Kamae (Ai-Hanmi).

Uke ataca prinzind cu mina dreapta mina stingă a lui Nage si o trage, acesta apuca cu mina dreapta încheietura miinii drepte a lui Uke in timp ce cu Tekatana stingă arunca Ki-ul prin fata lui Uke.

Totodată Nage face un mic pas cu piciorul drept puțin spre dreapta, apoi cu piciorul sting face un pas mare înainte, prin fata si spre partea stingă a lui Uke. Cu ambele picioare pe pamint Nage se roteşte cu 180 de grade spre dreapta, mutindu-si greutatea corpului de pe piciorul sting pe cel drept. In timpul răsucirii, trunchiul este vertical iar miinile se țin înainte si deasupra frunții, intinzind miina lui Uke astfel ca acesta sa fie dezechilibrat si lipit de spatele lui Nage.

După terminarea răsucirii, Nage "loveşte" inainte (sabia fiind antebrațul lui Uke) si face un pas inainte cu piciorul drept, aruncindu-i pe Uke pe spate. Uke executa Ushiro-Ukemi, punind in spate genunchiul dinspre Nage (fig. 6.1.).

fig. 6.1.



La forma pozitiva, Uke este răsucit de Nage, cazind cu spatele spre sensul dinspre care ataca.

Mişcările din Aikido se executa întotdeauna fără forța. Ca sa respectam aceasta condiție, nu trebuie niciodată blocata energia atacului, ci dimpotrivă, trebuie întărit elanul, conducindu-l apoi împotriva partenerului. Pentru aceasta, energia lui Uke trebuie întoarsa după o bucla. Ideea de întoarcere a Ki-ului după o bucla (spirala) se regăseşte in majoritatea procedeelor si se realizează printr-o mişcarea tridimensionala (spațiala) - a Centrului, atit in variantele Irimi, cit si in cele Tenkan.

Uke apuca impingind mina lui Nage, care cedează si se roteşte spre exterior, conducind brațul lui Uke după un cerc in jurul capului. Mişcarea se efectuează de brațele lui Nage, care țin brațul lui Uke, intins înaintea corpului sau. Uke continuindu-si elanul atacului, se trezeşte cu elanul intors după o bucla si va cădea pe spate.

Pentru cel ce priveşte mişcarea lasă impresia ca Uke ar fi tăiat cu o sabie, sabia fiind de fapt antebrațul lui Uke, ținut de Nage, care se răsuceşte cu 180 de grade.

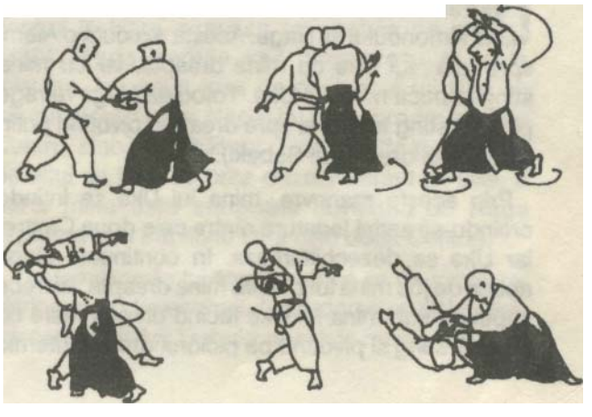
Varianta negativa (prin răsucire) Ura, Tenkan

Poziția inițiala: Nage in Hidari-Kamae, Uke in Migi-Kamae (Gyaku-Hanmi)

Uke ataca apucind cu mina dreapta mina stingă a lui Nage si impinge. Nage apuca cu mina dreapta încheietura miinii drepte a lui Uke in timp ce Tekatana stingă o impinge inainte si in sus.

Totodată se răsuceşte cu 180 de grade spre dreapta pe piciorul sting (Tai-Sabaki pe un pas), mentinind corpul vertical.iar miinile inaintea si deasupra frunții, astfel ca mina lui Uke sa fie intinsa si el sa fie dezechilibrat si lipit de spatele lui Nage. După terminarea răsucirii, Nage executa o 'tăietura de sabie" cu ambele miini si un pas inainte cu dreptul, aruncindu-l pe Uke care executa Ushiro Ukemi. In fig. 6.2 este ilustrata aceasta varianta, dar pornind din poziția inițiala Ai-Hanmi.

fig. 6.2.



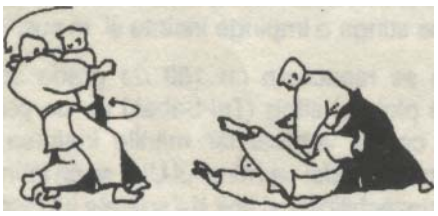
La forma negativa, Uke nu se răsuceşte ci cade cu spatele in sens opus celui inspre care ataca.

6.1.2. Ryote-Tori Shiho-Nage

Varianta Irimi:

După cum se vede din fig. 6.3. in cazul prinderii ambelor sale miini de către Uke, Nage răspunde ca si cind i-ar fi fost apucata numai o singura mina, cea corespunzătoare piciorului dinainte (stingul in acest caz). In general, oricare ar fi atacul, Nage ii "reduce" la Katate-Torl din poziția Ai-Hanmi si executa Shiho-Nage aşa cum s-a arătat la 6.1.1.

fig. 6.3.



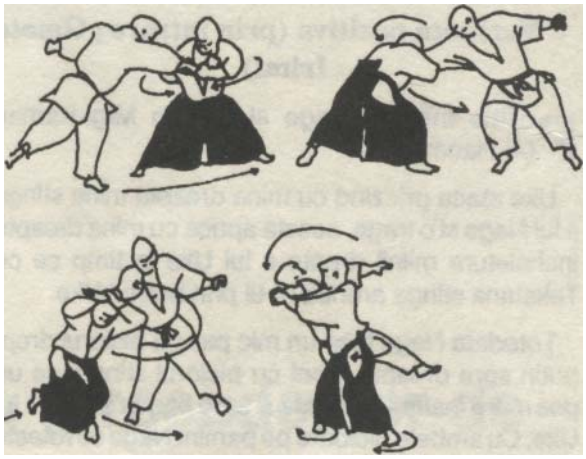
6.1.3. Mune-Tori **Shiho-Nage**

Varianta Irimi

Uke atacaapucind cu mina dreapta reverul sting al kimonoului lui Nage. Acesta executa o Atemi spre fata lui Uke cu mina dreapta, iar cu mina stingă apuca mina lui Uke. Totodată Nage retrage piciorul sting înapoi si spre dreapta, pivotind puțin pe piciorul drept (Tai-Sabaki).

Prin aceste manevre, mina lui Uke se întinde creindu-se astfel legătura dintre cele doua Centre, iar Uke se dezechilibrează. In continuare Nage apuca de jos mina lui Uke cu mina dreapta, isi trece capul pe sub mina lui Uke facind un pas mare cu piciorul sting si pivotind pe piciorul drept (puternic îndoit din genunchi, si spatele foarte drept). Apoi Nage executa mişcările finale din Shiho-Nage: rotirea corpului cu 180 de grade "lovitura de sabie" cu miinile, aruncarea lui Uke (fig.6.4.).

fig. 6.4.



Daca este intinsa din cot, mina lui Uke se desprinde uşor de kimonoul apucat, din cauza acțiunii dureroase a umărului lui Nage, pe care mina lui Uke este sprijinita in timpul răsucirii acestuia.

Este important ca mina lui Uke sa fie bine intinsa si bine strinsa de încheietura, altfel Uke se poate opune procedeului.

6.1.4. Ushiro Ryote-Torl Shiho-Nage

Varianta Irimi

Uke ataca apucindu-l pe Nage din spate de miini. Nage relaxează corpul si arunca Ki-ul prin degetele miinilor, tinind palmele in sus. Apoi face un mic pas cu dreptul spre dreapta si ridica miinile rasucindu-le cu palmele înainte, totodată coborind corpul prin îndoirea genunchilor. Nage pivotează pe piciorul sting, trecind cu capul pe sub mina dreapta a lui Uke si coboară miinile, apucindu-i mina stingă cu ambele miini. In continuare Nage ajuns cu fata spre Uke executa mişcările specifice din Shiho-Nage: pasul cu dreptul prin fata lui Uke, mişcarea miinilor in sus, răsucirea corpului cu 180 de grade spre stingă, "lovitura de sabie" cu miinile,

căderea lui Uke, urmărirea lui printr-un pas înainte cu piciorul sting (fig 6.5.)

fig. 6.5.

Cind eşti prins de ia spate, trebuie coborit Ki-ul in jos spre Hara, indoind uşor genunchii si relaxind partea superioara a corpului. Prin extensia Ki-ul ui spre virful miinilor îndreptate cu degetele spre inainte, Uke este încărcat pe spatele lui Nage, si ajunge intr-o poziție defavorabila si dezechilibrata (avind Centrul mai sus decit Centrul lui Nage).

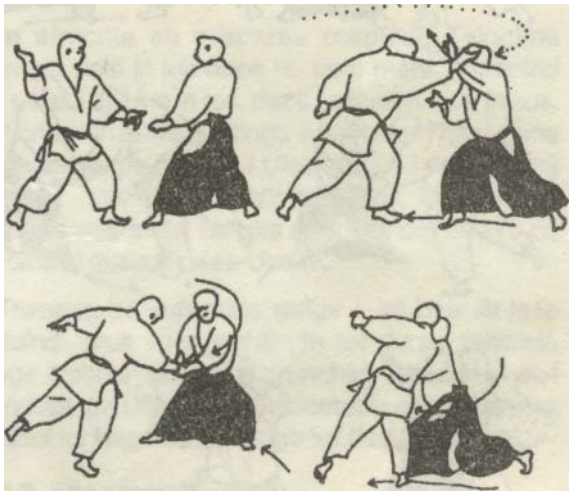
Continuarea mişcării lui Nage descrisa mai sus este tipica pentru toate atacurile din spate. Se urmăreşte deci scăparea din prindere si răsucirea cu fata spre Uke, dar astfel ca sa se ajungă intr-o poziție favorabila continuării acțiunii cu un procedeu - in acest caz Shiho-Nage. Aspecte importante ale acestei mişcări tipice sint: lipirea si încărcarea lui Uke pe spatele lui Nage ; coborirea adinca a corpului vertical al lui Nage astfel ca sa-si poată trece uşor capul pe sub mina lui Uke in momentul primei răsuciri; la sfirsitul răsucirii Nage nu trebuie sa fie prea departe de Uke (Ma-ai pentru procedeul ce urmează).

6.1.5. Yokomen-Uchi Shiho-Nage

Varianta Irimi

Uke loveşte cu mina dreapta lateral spre capul lui Nage. Acesta se roteşte pe virful piciorului drept (cel de dinainte), facind jumătate de pas inapoi cu piciorul sting si lovindu-l pe Uke la fata cu mina dreapta (Atemi cu pumnul sau Tekatana). Totodată cu mina stingă ii deviază lovitura si după ce a stabilit contactul cu mina lui Uke, ii apuca încheietura miinii drepte cu ambele miini, rasucindu-i-o puțin in sens invers acelor de ceasornic. Nage mai face un mic pas cu piciorul drept spre dreapta si continuind rotirea corpului, arunca in sus miinile cu o mişcare larga, apoi se roteşte cu 180 de grade spre dreapta (greutatea corpului pe piciorul sting) si descrie cu miinile o "lovitura de sabie" - in care sabia este antebrațul lui Uke, facind si un pas inainte cu piciorul drept (fig.6.6.).

fig. 6.G:



Mina lui Uke descrie in timpul loviturii un cerc cu centrul in Hara, simultan cu păşirea pe piciorul drept. Nage trebuie sa-i accelereze aceasta mişcare, trecind-o insa de pe cercul lui Uke pe cercul descris de Nage in jurul propriului sau Centru, stabil si echilibrat. Trecerea de pe un cerc pe altul se face datorita dezechilibrării lui Uke, a cărui mina este antrenata continuu de Nage (legătura prin tracțiune intre cele doua Centre).

Toate mişcările lui Nage trebuie sa fie circulare, sferice: răsucirea corpului, prinderea miinii lui Uke, mişcările miinilor.Trebuie sa existe mereu senzația

de împingere, pentru ca urmărim linia Ki-ului, care trebuie aruncat înainte.

Pentru a-l stapini pe Uke in tot timpul mişcării, braţele lui Nage trebuie sa fie mereu întinse, iar poziţia sa-i fie mereu stabila. Daca procedeul este executat cum trebuie, senzaţia generala este aceea a unui val care înaintează, apoi se retrage, rostogolindu-se pe malul marii.

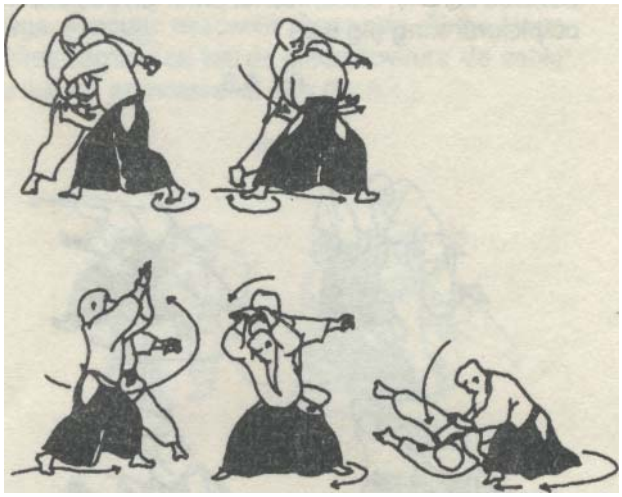
In fig.6.7. este arătata varianta Tenkan.

fig. 6.7...

6.1.6. Alte forme de Shiho-Nage

In fig. 6.8. este arătat răspunsul Shiho-Nage varianta Irimi la atacul Shomen- Uchi.

fig. 6.8.



Procedeul Shiho-Nage poate fi terminat fie cu o aruncare (cum am văzut mal înainte) fie cu o fixare, daca in loc de a da drumul miini lui Uke pentru a-l lasă sa cada liber, Nage II doboară pe Uke, dar ii retine mina apucata si i-o apasă spre obraz - aşa cum se vede in fig. 6.1.,6.2.,6.3.,6.6. etc.

Fixarea se realizează datorita durerii produse in încheietura miinii lui Uke prin răsucirea ei cu Ki. Alte detalii despre fixări in general se vor vedea la cap.7.

6.2. Kaiten-Nage (aruncarea in roata sau prin rostogolire)

In Aikido, mişcările nu trebuie sa fie făcute după linii drepte fr inte, ci rotunde, dar nu in plan, ci in spaţiu, adică sferice. Prin procedeul Kaiten-Nage partenerul cade ca o minge rostogolita si elevul isi însuşeşte atit mişcările de răsucire cit si cele de întoarcere.

Exista doua variante pentru partea iniţiala a procedeului:

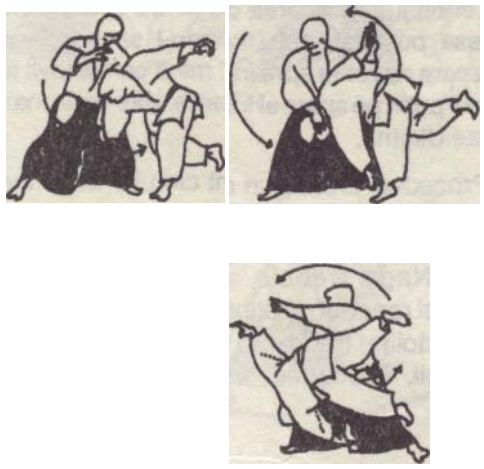
a) Uchi-Kaiten-Nage : aruncarea prin rosto golire, trecerea lui Nage pe sub braţul lui Uke, sau prin interior;

b) Soto-Kaiten-Nage : aruncarea prin rostogolire, Nage raminind in exteriorul braţului lui Uke.

Partea finala, unica, specifica procedeului Kaiten-Nage este ilustrata in fig. 6.9. Prin rotirea ampla si vioaie a braţului lui Uke dinspre Nage de către acesta, corpul lui Uke este dezechilibrat si trunchiul sau este silit sa se aplece. Prin împingerea înainte a braţului lui Uke, ridicat sus si blocarea capului sau cu cealaltă mina de către Nage, care-l împiedica astfel pe Uke sa- si revină si sa reziste, Uke este aruncat înainte si silit sa se rostogolească

in Mae-Ukemi. Nage ii arunca pe Uke nu printr-o mişcare a muşchilor braţelor ci din Hara, păşind înainte cu piciorul dinspre Uke.

fig. 6.9.



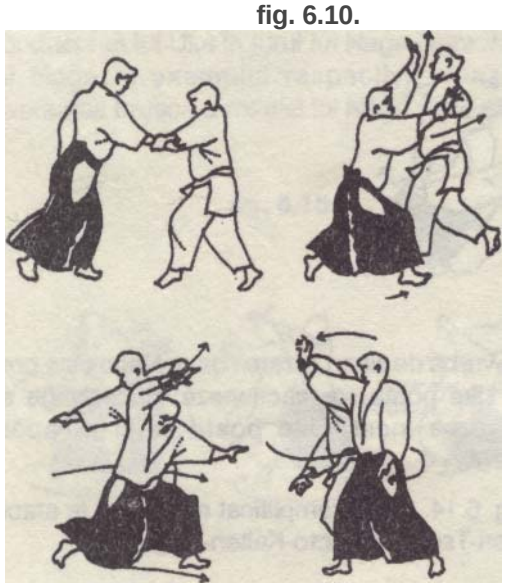
6.2.1. Katate-Tori Uchi-KaHen Nage

Poziţia iniţiala: Nage in MIgi-Kamae, Uke in Hidari-Kamae (Qyaku-Hanmi).

Varianta Irimi

îndată ce Uke prinde cu mina lul stingă mina lui Nage si trage de încheietura miinii sale drepte, Nage executa o lovitura cu pumnul sting spre fata lui Uke (Atemi), iar cu Tekatana dreapta descrie un arc de cerc spre dreapta si in sus, intinzind braţul sting a lui Uke si ridicindu-l. Astfel se creaza o poarta prin care Nage poate intra (fig. 6.10).

fig. 6.10.



Nage face cu piciorul drept un pas (mic) înainte, punindu-l jos la stingă lui Uke, la circa o palma de talpa lui stingă, apoi face un pas cu stingul înainte spre spatele lui, după care se roteşte spre dreapta cu ceva mai mult de 180 de grade, retragind totodată piciorul drept cu un pas mare inapoi.

In armonie cu mişcarea corpului, Tekatana dreapta taie in jos după un cerc mare, antrenind tot corpul lu! Uke in jos, după care continua in sus, ridicind numai mina stingă a lul Uke. Nage pune mina stingă pe ceafa lu! Uke, apasind deodată cu dreapta inainte si cu stingă in jos, inaintind cu soldul drept, astfel ca Uke este aruncat inainte ca o roata si executa Mae-Ukemi.

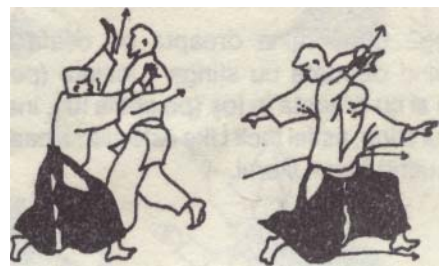
Trecerea pe sub mina stingă a lui Uke se face indoind mult genunchii. In tot cursul mişcării, Nage trebuie sa-si tina trunchiul vertical si sa-l conducă pe Uke după o traiectorie cit mai strinsa (soldul lui Nage se va atinge tot timpul de Uke).

6.2.2. Alte atacuri

Se poate răspunde cu Kaiten-Nage la diverse atacuri.

In fig. 6.11. este ilustrata reacţia la Yokomen-Uchi (eventual o combinaţie Mune-Tori plus Yokom$_e$n-Uchi).

fig. 6.11.



6.2.3. Katate-Tori **Soto-Kaiten-Nage**

Pozitia inițiala: Nage in Migi-Kamae, Uke in Hidari-Kamae (Gyaku-Hanmi).

Varianta Tenkan

Imediat ce Uke prinde cu mina dreapta de încheietura miini stingi a lui Nage si-l împinge, acesta face un pas mic inainte cu stingul si duce Tekatana stingă printr-o spirala pina deasupra capului sau. In continuare Nage pivotează spre dreapta pe piciorul stirîg, ducind piciorul drept inapoi (Tai-Sabaki pe un pas), iar cu Tekatana stingă loveşte ca si cu.m ar lovi cu o sabie in jos după un arc de cerc mare. Mina dreapta a lui Uke nu încetează instinctiv sa tina apucata mina lui Nage, astfel ca tot corpul lui Uke este aplecat inainte, fiind condus de Tekatana lui Nage care continua mişcarea ei de rotație in sus, antrenind insa numai mina dreapta a lui Uke (fig. 6.12.).

fig. 6.12.

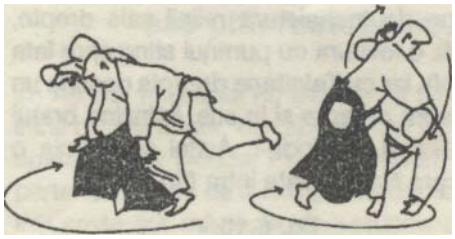
Nage pune mina dreapta pe ceafa lui Uke , apasind deodată cu stingă - inainte (pe mina lui Uke) si cu dreapta in jos (pe ceafa lui), inaintind cu soldul sting, astfel incit Uke este silit sa cada inainte, executind Mae-Ukemi.

6.2.4. Shomen-Uchi Soto-Kaiten-Nage

Uke loveşte in plan vertical cu mina, de sus, spre capul lui Nage. Acesta se roteşte in afara, pina ajunge cu umărul lingă umărul lui Uke, obligindu-l sa continue mişcarea circulara. Cu cealaltă mina apasă pe ceafa lui Uke, silindu-l sa continue o mişcare de rotire spre inainte, mina care a lovit fiind dusa puțin pe spate si intr-o parte. Uke cade inainte (Mae Ukemi).

Procedeul creaza un curent circular de Ki avind ca centru Hara lui Nage, iar ca raza mina lui Uke. Acest cerc de energie ii antrenează pe Uke. In acest scop, mişcarea lui Nage trebuie s-o completeze pe aceea a lui Uke si raportul poziținal (centru-circumferinta) al celor doi nu trebuie sa se schimbe de-a lungul acțiunii. Procedeul este ilustrat in fig. 6.13.

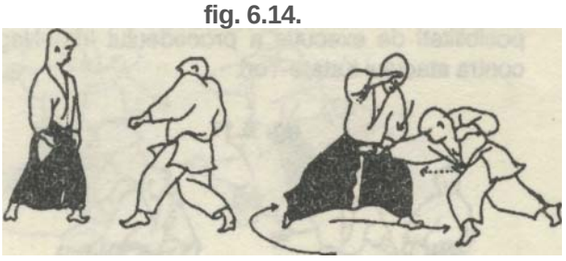
fig. 6.13.



Este vorba de sincronizare: daca Nage este prea rapid, Uke poate sa reacționeze; daca Nage se mişca prea incet, Uke poate sa-si recapete echilibrul.

In fig. 6.14. este exemplificat răspunsul la atacul Shomen-Tsuki prin Soto-Kaiten-Nage.

fig. 6.14.



6.3. Irimi-Nage (aruncarea prin intrare)

cest procedeu se bazează pe atragerea lui Uke Vintr-o mişcare circulara care amplifica acțiunea lui inițiala ; cind Uke s-a dezechilibrat, Nage schimba brusc sensul rotației, determinindu-l pe Uke sa cada Ushiro-Ukemi.

Daca un om este impins inainte si se dezechilibrează, reacția lui instinctiva este sa se îndrepte, tragindu-se inapoi. Irimi-Nage se bazează pe folosirea subtila a acestei reacții naturale a partenerului.

După cum se vede in fig. 6.15. partea finala specifica procedeului Irimi-Nage consta in conducerea lui Uke in jurul lui Nage (spre dreapta lui Nage in exemplul respectiv), urmata de inversarea brusca a rotației iui Nage (spre stingă).

fig. 6.15.

In majoritatea exercltiHor Irimi-Nage, principiul inversării sensului de rotație de către Nage, se realizează prin mişcările arătate in fig. 6.15. Sint insa cazuri cind acelaşi principiu - general valabil pentru acest procedeu - se realizează prin altfel de mişcări - de ex. fig. 6.21,6.24,6.25,6.28,6.32,6.35.

In aceste variante, corpul lui Uke nu mai pendulează dinainte spre inapoi, ci este răsucit in acelaşi sens de Nage printr-o mişcare continua.

Intrarea (începutul) procedeului depinde de atac si se bazează pe ieşirea din direcția atacului : te fereşti din fata forței lui inaintind intr-o parte si apoi ii dobori prin mişcarea Centrului (Hara).

Procedeul este extrem de eficace, are o foarte larga arie de aplicare la orice fel de atac, dar coordonarea eficace a tortelor centrifuge ce apar nu se însuşeşte uşor. Procedeul a fost supranumit si *"aruncarea de 20 de ani",* pentru a aminti perioada in care O-Sensei s-a străduit sa-si perfecționeze execuția acestei mişcări.

Datorita poziției corpului lui Nage (cu fata spre Uke) in momentul aruncării, procedeul se numeşte si Shomen Irimi-Nage (spre a-l deosebi de procedeul înrudit Sokumen Irimi-Nage vezi 6.4.).

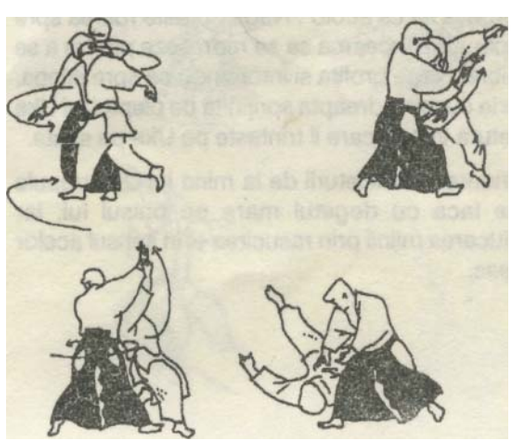
6.3.1. Katate-Tori Irimi-Nage

Varianta Irimi

ozitia inițiala: ambii parteneri in Migi-Kamae (Ai-Hanmi).

Imediat ce Uke prinde cu mina dreapta de mina dreapta a lui Nage, acesta face un pas cu piciorul sting in spatele piciorului drept al lui Uke si-l apuca cu stingă de guler (ceafa) (fig.6.16.).

fig. 6.16.



Totodată Nage arunca Ki inapoi cu Tekatana, ceea ce II face pe Uke sa se dezechilibreze spre înaintea lui. Cind Uke încearcă sa-si revină, Nage roteşte mina dreapta pe deasupra pieptului sau pina se sprijină pe barba lui Uke si apoi, brusc, se răsuceşte spre stingă, tinind soldul drept lipit de Uke si facind un pas înainte cu piciorul drept. Uke cade in Ushiro-Ukemi.

Varianta Tenkan

Imediat ce Uke prinde cu mina dreapta de mina dreapta a lui Nage, acesta face un pas cu piciorul sting in spatele piciorului drept al lui Uke si-l apuca cu stingă de guler.

Totodată, Nage se răsuceşte spre dreapta, facind un pas mare cu piciorul drept inapoi (Tai-Sabaki), iar cu Tekatana dreapta descrie un arc de cerc pentru a-l dezechilibra pe Uke prin viteza răsucirii si mişcarea Centrului. Cind Uke încearcă sa reziste căderii înainte tragindu-si corpul inapoi, Nage profita si pivotează spre stingă pe piciorul drept, cu piciorul sting inapoi. Apoi apasind cu brațul drept peste barba lui Uke, acesta cade in Ushiro- Ukemi.

In tot timpul desfăşurării acțiunii, Uke trebuie ținut aproape de Nage, cu contact permanent intre cele doua corpuri.

6.3.2. Katate-Tori (Gyaku-Hanmi) Irimi-Nage (fig. 6.20).

kozitia inițiala Migi-Kamae. Nage in Hidari-Kamae, Uke in

Uke prinde cu mina dreapta mina stingă a lui Nage. Acesta face un scurt Tai-Sabaki pe un pas, rasucindu-se spre dreapta pe piciorul sting si impingind mina dreapta cu palma in sus cit mai departe de Uke. Totodată Nage prinde cu mina dreapta mina dreapta a lui Uke (cu degetul mare peste pulsul sau) si continua mişcarea lui Uke, intinzindu-i mina spre inapoi si in juruf lui Nage. Acesta pune totodată piciorul sting in spatele lui Uke si mina stingă pe ceafa acestuia, apasindu-i capul la piept. S-a ajuns astfel la situația descrisa mai sus la 6.3.1. In continuare, mişcarea celor doi decurge la fel ca acolo : Nage opreşte rotirea spre dreapta, Uke încearcă sa se redreseze pentru a se echilibra, Nage profita si intorcindu-se spre stingă, descrie cu mina dreapta sprijinita pe pieptul lui Uke o tăietura in aer, care ii trinteste pe Uke pe spate.

Prinderea încheieturii de la mina lui Uke trebuie sa se facă cu degetul mare pe pulsul lui, iar conducerea miinii prin răsucirea ei in sensul acelor de ceas.

In fig. 6.17, 6.18, 6.19 si 6.21 sint arătate si alte posibilități de execuție a procedeului Irimi-Nage contra atacului Katate-Tori.

fig. 6.17.

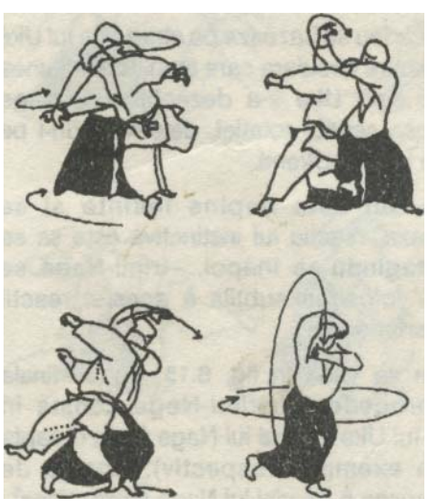
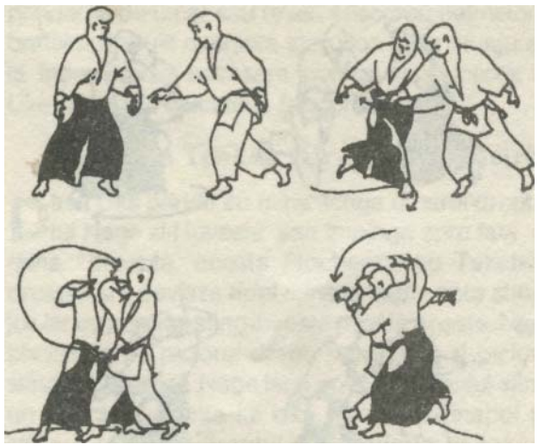


fig. 6.18.

fig. 6.19.

fig. 6.20.

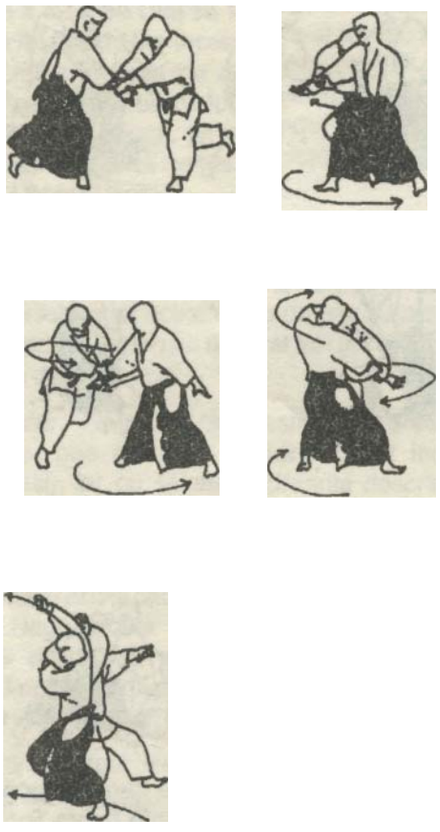
fig. 6.21.



In fig. 6.22 se arata varianta Irimi a procedeului Irimi-Nage contra atacului Katate-Ryote-Tori, iar in fig. 6.23 se arata varianta Tenkan a aceluiaşi exercițiu.

fig. 6.22.

fig. 6.23.

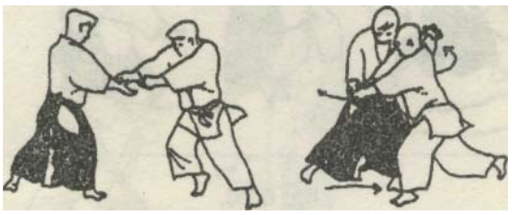


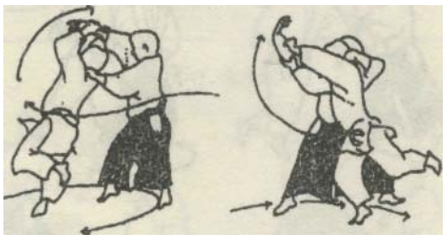
Aite forme de execuție ale aceluiaşi exercițiu sint ilustrate in fig. 6.24, 6.25,6.26.

fig. 6.24.

fig. 6.25.

fig. 6.26.





6.3.3. Ryote-Tori Irimi-Nage

Cind Uke încearcă sa prindă miinile lui Nage, acesta executa un Tai-Sabaki scurt spre dreapta, pe piciorul din fata (dreptul), iar mina dreapta o împinge cu palma in sus, cit mai mult in sensul mişcării miinilor lui Uke (la fel ca la 6.3.2). Tekatana stingă cu palma in jos este introdusa de Nage intre mina stingă a lui Uke si mina sa dreapta, si aşa ii conduce miinile mai departe, pivotind pe piciorul drept aşezat in spatele lui Uke. Nage răsuceşte Tekatana spre stingă si Uke este nevoit sa dea drumul miinii brepte a lui Nage, pe care acesta o aşează pe ceafa lui Uke.

In continuare se executa mişcările tipice din Irimi-Nage: schimbarea brusca a răsucirii corpului lui Nage si intrarea cu mina dreapta peste pieptul lui Uke, care este silit sa cada pe spate.

Procedeul se desfăşoară la fel cum s-a descris la 6.3.1. si cum se arata in fig. 6.17, ca si cum Uke ar fi prins numai cu o singura mina. Desigur ca in acest caz Nage trebuie sa folosească mai mult Ki pentru conducerea lui Uke, deoarece atacul acestuia cu doua miini este acum sensibil mai puternic decit Katate-Tori.

6.3.4. Mune-Tori Irimi-Nage

Varianta Irimi (Omote, prin intrare)

ozitia inițiala : Nage in Migi-Kamae, Uke in Hidari-Kamae (Gyaku-Hanmi).

Imediat ce Uke prinde cu mina stingă reverul drept al lui Nage, acesta loveşte cu pumnul drept (Atemi) spre fata si cu pumnul sting spre pieptul lui Uke. Cind Uke răspunde, oprind cu mina dreapta pumnul drept al lui Nage, acesta foloseşte Tekatana sa dreapta pentru a conduce mina lui Uke, executind o 'tăietura de sabie" in jos si spre dreapta. Apoi Nage face un pas cu stingul spre partea dinapoi si la dreapta lui Uke, dezechilibrindu-l pe acesta prin apăsarea cu mina stingă pe ceafa. Urmează inca un pas cu dreptul inapoia lui Uke si o "tăietura" inainte si in jos spre fata lui Uke, cu mina dreapta care descrie un arc mare de cerc. Uke este obligat astfel sa cada. Aplicația nu se deosebeşte de cazul atacurilor Shomen-Uchi sau Katate-Tori daca se neglijaza prinderea de umăr sau rever. Mişcarea palmelor si brațelor trebuie exersata stăruitor, pina se ajunge la indeminarea necesara pentru conducerea lui Uke numai cu Tekatana, fără prindere.

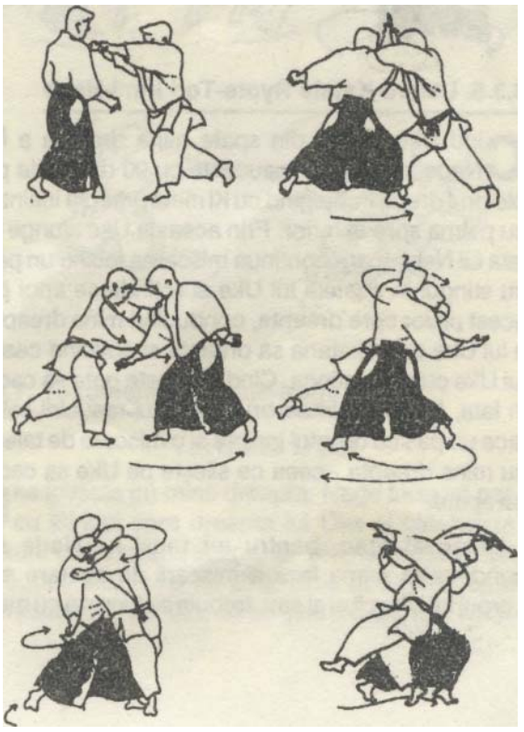
Varianta Tenkan (Ura, prin răsucire)

Daca Uke prinde cu mina stingă umărul drept al lui Nage si-l loveşte sau împinge spre fata cu mina dreapta, acesta blochează cu Tekatana dreapta si ii deviază apoi mina dreapta spre stingă jos iar cu pumnul sting loveşte uşor in coaste. Nage pivotează pe piciorul drept, retragindu-si piciorul sting spre înapoi. Nage face apoi, cu piciorul sting, un pas spre drepta lui Uke, pivotează inapoi pe stingul si muta dreptul spre stingă si inapoi, apucindu-l pe Uke de ceafa cu mina stingă. In acelaşi timp, Nage impinge mina dreapta a lui Uke undeva departe de el, dezechilibrindu-l. Apoi face un nou pas cu dreptul inapoia lui Uke si-l trinteste cu o 'tăietura" a brațului drept peste fata.

Deoarece Nage trebuie sa se răsucească de trei ori in jurul unor axe diferite, are nevoie de o stabilitate foarte buna, obținută prin îndoirea genunchilor si coborirea Ki-ului in Hara. Forța miinilor porneşte din solduri - Centrul intregii părți superioare a corpului. Pentru aceasta trebuie acordata multa atenție mişcării armonioase si simultane a ambelor Tekatane, altfel se pierde echilibrul întregului corp.

Alta varianta de execuție a procedeului Irimi-Nage contra atacului Mune-Tori este exemplificata in fig. 6.27.

fig. 6.27.



Răspunsul la atacul Ryokata-Tori prin Irimi-Nage este ilustrat in fig. 6.28.

fig. 6.28.

6.3.5. **Ushiro Katate** Ryote-Tori **Irimi-Nage**

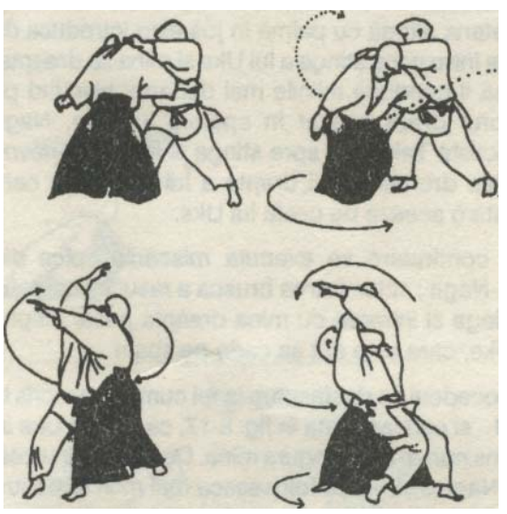
Cind Uke apuca din spate mina dreapta a lui Nage, acesta se răsuceşte cu 90 de grade pe piciorul drept, impingind cu Ki mina dreapta inainte, cu palma spre exterior. Prin aceasta Uke ajunge in fata lui Nage, care continua mişcarea facind un pas cu stingui in spatele lui Uke si rotindu-se apoi pe acest picior spre dreapta, conducind mina dreapta a lui Uke cu Tekatana sa dreapta si apucind ceafa lui Uke cu mina stingă. Cind Uke este gata sa cada in fata, Nage schimba brusc sensul răsucirii sale, face un pas cu dreptul inainte si o mişcare de taiere cu mina dreapta - ceea ce sileşte pe Uke sa cada pe spate.

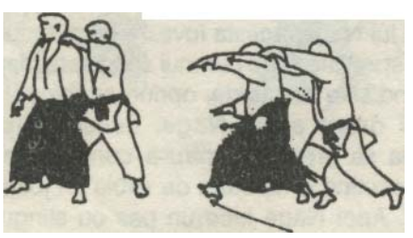
La acest atac, pentru a-i reuşi lui Nage sa conducă in prima faza a mişcării de apărare atit corpul lui Uke cit si al sau, trebuie sa lucreze cu mult Ki in mina apucata. Mişcarea miinii apucate trebuie sa pornească mereu din Hara.

Utilizarea procedeului Irimi-Nage contra atacului Ushiro-Ryokata-Tori se vede in fig.6.29 si 6.30.

fig. 6.29.

fig. 6.30.





6.3.6. Ushiro Ryote-Tori irimi-Nage

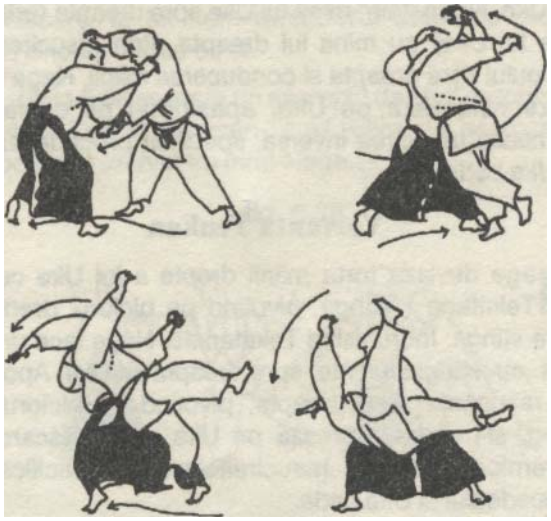
Cind Uke prinde din spate ambele miini ale lui Nage (fig. 6.31.), prima mişcare a acestuia este revenirea cu fata spre Uke aşa cum s-a arătat la 6.1.4. In continuare se poate conduce mina de jos a lui Uke (răsucirea lui Nage isi păstrează sensul), sau se poate conduce mina de sus a lui Uke (răsucirea lui Nage isi schimba sensul). Brațele lui Nage trebuie sa stea in opoziție si sa descrie mişcări circulare, ample, in acelaşi sens. Uke este nevoit sa dea drumul celeilalte miini, dar chiar daca nu-i da drumul, tot nu poate scapă de cădere. In continuare se executa mişcările tipice pentru Irimi-Nage.

Mişcările rotunde ale brațelor si picioarelor trebuie sa fie echilibrate si sa pornească din Hara, respectiv din solduri. Brațele trebuie sa se rotească împreuna si solidar cu soldurile. Dezechilibrarea corpului lui Uke depinde numai de mişcarea convingătoare (cu Ki) a brațelor lui Nage.

fig. 6.31.

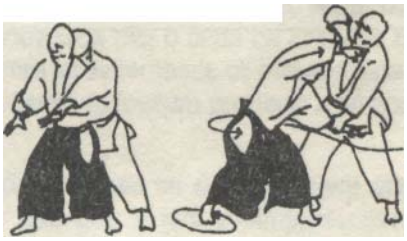
O alta posibilitate de execuție a acestui exercițiu este arătata in fig. 6.32.

fig. 6.32.



Atacul mai neobişnuit din fig. 6.33 dovedeşte din nou universalitatea procedeului Irimi-Nage.

fig. 6.33.



6.3.7. Yokomen-Uchl **Irimi-Nage**

Varianta Irimi

ke loveşte cu mina dreapta. Nage face un pas cu stingul spre dreapta lui Uke si blochează lovitura cu Tekatana stingă, iar Tekatana dreapta o introduce sub mina lui Uke. Cele doua Tekatane formează un X pe care se sprijină încheietura miinii

lui Uke. Nage "taie" mina iui Uke spre dreapta (prin fata lui Uke) cu mina lui dreapta. Prin răsucirea corpului spre dreapta si conducerea miinii, Nage ii dezechilibrează pe Uke, apasindu-l pe ceafa. Urmează răsucirea inversa, specifica procedeului si Uke cade.

Varianta Tenkan

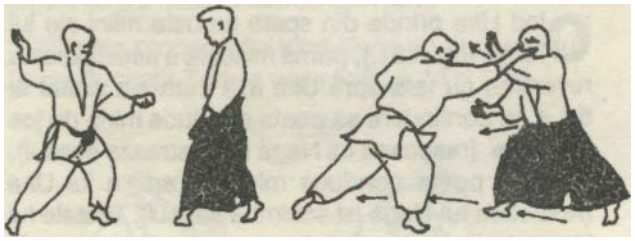
Nage deviază forța miinii drepte a lui Uke cu Tekatana stingă, pivotind pe piciorul drept spre stingă. Incrucisind Tekatanele, Nage face un pas cu stingul inainte, spre dreapta lui Uke. Apoi se răsuceşte spre dreapta, pivotind pe piciorul sting, si-l dezechilibrează pe Uke cu o mişcare puternica. Urmează răsucirea inversa, specifica procedeului si Uke cade.

Extensia puternica a Ki-ului ar fi suficienta pentru aruncarea lui Uke. Daca Nage nu are suficient Kt pentru a-l conduce pe Uke si a-l inscrie intr-o *mişcare convenabila, atunci Uke nu va putea fi* dezechilibrat indiferent cit de mult s-ar răsuci Nage.

Daca Nage nu-si mişca miinile cu grija, procedeul va fi executat greoi. Alte forme de execuție ale acestui exercițiu sint arătate in fig. 6.34 si 6.35.

fig. 6.34.

fig. 3.35.



Irimi-Nage contra atacului Shomen-Uchi este ilustrat in fig.6.36

fig. 6.36.

6.3.8. Shomen-Tsuki Irimi-Nage

Un procedeu nu este suma mişcărilor succesive care-l compun, ci o singura mişcare ce se desfăşoară continuu, ca un tot.

Uke loveşte cu pumnul in plex. Nage evita lovitura, rotindu-se spre înainte prin afara braţului lui Uke, cu o mişcare rotunda care imbraca elanul acestuia. In acelaşi timp, Nage ii apuca de ceafa pe Uke si continua rotirea, conducindu-l spre centrul mişcării, pina ce Uke ajunge cu fata lipita de celalalt braţ al lui Nage. La momentul potrivit Nage schimba sensul de rotaţie al corpului si impinge cu braţul bărbia lui Uke, silindu-l sa se dezechilibreze pina cade pe spate (fig.6.37).

fig. 6.37.

Procedeul consta in înconjurarea energiei cinetice a lui Uke si in pendularea lui de la un braţ la altul al lui Nage, intilnindu-se astfel cu propiul sau elan.

Mişcarea lui Nage este uşor de inteles, pentru ca este o simpla intrare spre o parte laterala a lui Uke, ieşind astfel din direcţia atacului. Nage nu trebuie sa se gindeasca nici o clipa ca ar putea fi lovit, ci sa intre fără sa se ferească cit mai aproape de Uke. Daca se teme de lovitura procedeul de apărare da greş.

Procedeul trebuie sa se desfăşoare fără nici o mişcare ascuţita si fără schimbarea direcţiei de mişcare, la fel cum toreadorul conduce taurul evitind ciocnirea cu el.

In fig.6.38 se arata un exemplu de atac combinat: Mune-Tori si Shomen-Tsuki, care de asemenea poate fi rezolvat cu Irimi-Nage.

fig. 6.38.

6.4. Sokumen Irimi-Nage (aruncarea prin intrare laterala)

Procedeul acesta se înrudeşte de aproape cu Shomen Irimi-Nage (vezi 6.3) in ceea ce priveşte principiul inversării mişcării aplicat la sfirsitul acţiunii, dar se deosebeşte de el prin poziţia corpului in momentul aruncării.

După cum se vede in fig.6.39, Nage arunca in acest caz cu partea laterala a pieptului si cu partea din spate a braţului. La acest procedeu, o importanta si mai mare decit de obicei o are efectul expiraţiei, care trebuie bine sincronizată cu mişcarea de aruncare.

fig. 6.39.

Deplasarea plan-paralela a trunchiului lui Nage si deplasarea greutății corpului de pe un genunchi pe altul pentru păstrarea la nivel cit mai jos a soldurilor (Hara) sint de asemenea foarte importante pentru reuşita procedeului. Aceste mişcări se pot insusi prin repetarea exercițiului special Nr. 9 **Sayo - Undo** (vezi 12.11).

In fig. 6.40 - 6.48 se arata folosirea procedeului Sokumen Irimi-Nage contra diverselor atacuri. Vom explica mai detaliat doua din ele.

fig. 6.40.

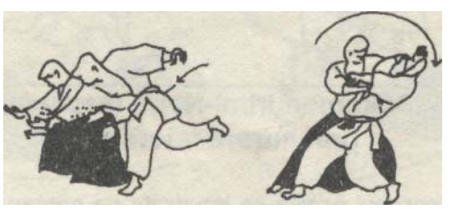


fig. 6.41.

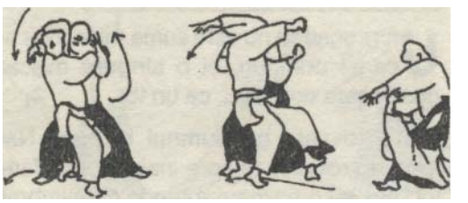


fig. 6.42.

6.4.1. Ryokata-Tori Sokumen Irimi-Nage

fig. 6.43.

Cind Uke prinde cu ambele miini pe Nage de umăr in Migi-Kamae Ai-Hanmi (fig.6.43.), acesta arunca Ki prin miini si face un pas cu dreptul in fata si perpendicular fata de piciorul drept al lui Uke. Nage isi coboară corpul si intra cu capul pe sub mina stingă a lui Uke, facind totodată un pas cu stingul in spatele lui Uke. Nage isi inalta corpul si laie" cu o mişcare larga, cu Tekatana stingă peste mina stingă a lui Uke, cu Tekatana dreapta peste pieptul lui Uke, indreptind si genunchii, ceea ce duce la căderea lui Uke.

Mişcarea de strecurare a corpului lui Nage pe sub mina stingă a lui Uke se poate face numai daca Uke este dezechilibrat. Pentru aceasta, Nage trebuie sa-si încline corpul cu o mişcare larga, conducind cu umerii corpul lui Uke. Trebuie păstrata o armonie si o sincronizare a mişcării picioarelor si soldurilor

6.4.2. Ushiro-Ryokata-Tori **Sokumen Irimi-Nage**

Varianta l

Cind Uke prinde din spate ambii umeri ai lui Nage, acesta face un pas mic lateral cu piciorul sting si încordează miinile pentru a-si proteja corpul. Nage muta piciorul drept in spatele lui Uke si rasucindu- se apoi spre dreapta, 'laie" cu o mişcare larga, cu ambele Tekatana, peste corpul lui Uke, indreptind puțin genunchii si mutind greutatea corpului pe piciorul drept, doborindu-l pe Uke.

Pentru reuşita procedeului, Nage trebuie sa "intre" cu convingere, sa ajungă cu soldul, si chiar cu pieptul, lipit de corpul lui Uke.

Varianta 2

fig. 6.44.

In aceasta varianta, Nage nu intra direct sa-i doboare pe Uke, ci efectuează mai intii o răsucire astfel ca sa ajungă cu fata spre Uke, după care continua ca la apucarea din fata (6.4.1.)

Nage efectuează mai intii o răsucire cu 180 de grade, apoi intra spre Uke si ii doboară rasucindu-se in sens invers.

Aceasta varianta constituie un bun exemplu de mişcare conform principiilor Aikido. Se vede ca daca Centrul lui Nage ramine stabil, pina la urma Uke va cădea. Nage trebuie sa caute ca Tekatanele sa i se mişte perfect sincronizate cu mişcarea corpului (Hara).

fig. 6.45.

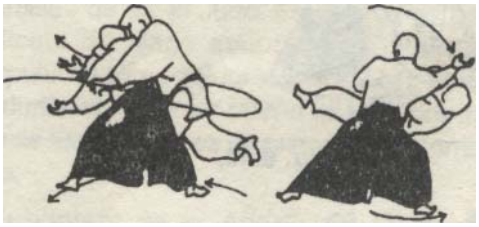


fig. 6.46.

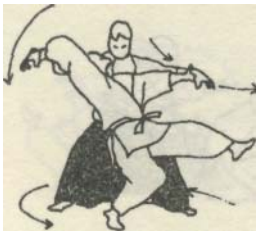
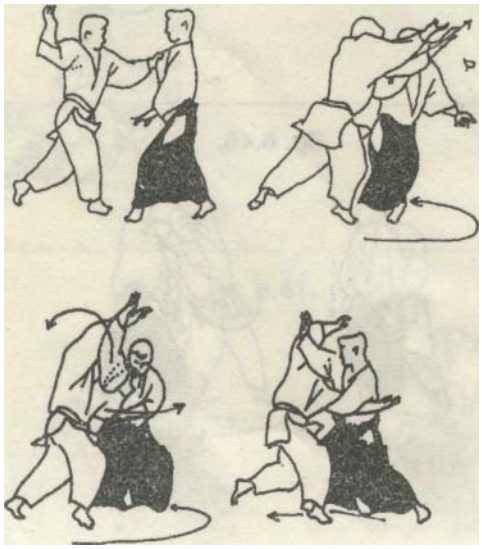


fig. 6.47.



6.5. Aiki-Otoshi

fig. 6.48.

In acest procedeu doborirea lui Uke se bazează pe folosirea efectului de pirghie aplicat părtii de jos a corpului sau. Soldurile lui Uke se blochează cu pieptul lui Nage, iar picioarele lui Uke sint impinse inainte cu brațele de Nage.

După cum se vede in exemplele din fig. 6.49 si 6.50, partea finala, specifica aruncării Aiki-Oîoshi, consta in ajungerea lui Nage intr-o poziție ghemuita, cu Centrul sau sub Centrul lui Uke si cu corpul lipit lateral de soldurile lui Uke.

Mina lui Nage dinspre Uke prinde piciorul dinspre exterior al lui Uke de sub genunchi, iar mina cealaltă prinde piciorul dinspre interior sub pulpa. De fapt miinile lui Nage nu prind, ci imping orizontal cu o mişcare pornita din Hara. Este foarte important ca greutatea lui Uke sa nu fie preluata nici o clipa de Nage, deci Uke sa nu fie "ridicat" de Nage, ci "maturat" (aruncat).

Procedeul necesita o buna sincronizare a mişcărilor celor doi, precum si o poziție stabila, dar foarte joasa, a lui Nage, cu genunchii mult indoiti si cu trunchiul cit mai vertical.

In fig. 6.49 se arata folosirea acestui procedeu contra atacului Mune-Tori, iar in fig. 6.50 contra atacului Ushiro Ryokata-Tori. De remarcat ca Uke trebuie condus de Nage astfel ca sa se găsească mereu in mişcare si sa fie obligat sa se lipească cu soldurile de Nage, ceea ce este mai greu de realizat in cazul al doilea, cind legătura Uke-Nage este prin intermediul umerilor. Nu trebuie făcuta gresala de a-l lasă pe Uke sa stea imobil si stabil, iar Nage sa se mişte si sa "intre".

fig. 6.49.

6.5.1. Ushiro Ryokata-Tori Aiki-Otoshi

Varianta Irimi

Cind Uke prinde din spate pe Nage de umeri si ii trage, acesta se relaxează si extinde Ki-ul in tot corpul. Nage cedează, păşind inapoi cu stingul spre stingă lui Uke si-si roteşte corpul puțin spre stingă. Apoi pivotează pe stingul spre dreapta, facind un pas cu dreptul înapoia lui Uke si tinind mereu soldul lipit de Uke. Nage coboară indoind genunchii si apuca picioarele lui Uke cu dreapta pe deasupra, mai sus de genunchi, iar cu stingă pe dedesubt, in dreptul gleznelor.

Rotind corpul spre stingă, Nage arunca înainte si spre stingă picioarele lui Uke, fără a-l ridica. Uke cade pe spate datorita dispariției sprijinului pe sol.

Greşeli frecvente : Nage ridica pe Uke, prețuind greutatea acestuia, in loc sa- i mature (arunce) picioarele; Nage nu reuşeşte sa execute aruncarea picioarelor lui Uke in timp ce acesta se mişca, ci după ce acesta s-a oprit si nu mai poate fi clintit; Nage nu coboară suficient de jos, neindoind genunchii.

Varianta Tenkan

fig. 6.50.

Cind Uke prinde de umeri pe la spate pe Nage si impinge, acesta cedează rotindu-se pe piciorul sting, păşind înainte cu dreptul si rotindu-si corpul spre stingă. Uke, datorita energiei atacului si conducerii ei de către Nage, ajunge sa păşească prin fata lui Nage, de la dreapta spre stingă acestuia. Nage profita de mişcarea lui Uke, coboară si "matura" cu miinile picioarele lui. Uke, la fel ca in varianta Irimi.

6.6. Koshi-Nage (aruncarea peste solduri)

Principiul de funcționare al acestui procedeu este binecunoscut si folosit si de alte arte marțiale - de ex. in Judo. Este vorba de o pirghie aplicata de Nage asupra pârtii superioare a corpului lui Uke : soldurile lui Uke sint blocate de soldurile lui Nage, iar miinile lui Uke sint trase de miinile lui Nage, ceea ce provoacă răsturnarea lui Uke.

Subliniem ca in Aikido nu se urmăreşte "încărcarea" si ridicarea de la pamint a lui Uke printr-o mişcare a soldurilor lui Nage, (ca in Judo-ex. Uki-Goshi). Procedeul Koshi-Nage urmăreşte conducerea lui Uke in jurul lui Nage, astfel ca Uke singur sa se împiedice de soldurile lui Nage s! sa cada. Desigur ca elevii începători se vor ajuta cu mişcări de încărcare împrumutate din Judo, insa instructorul trebuie sa-i indrume cit mai repede spre execuția corecta, in spiritul Aikido.

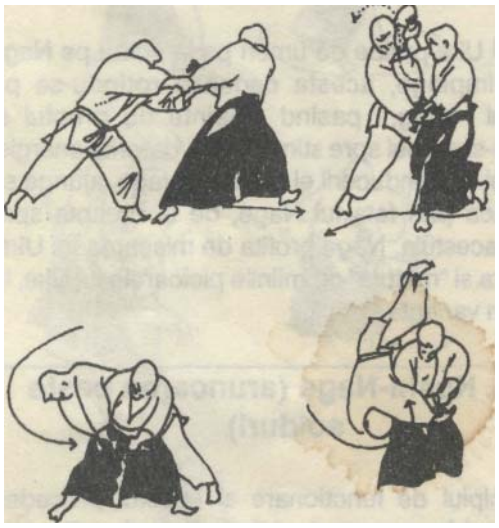
Un aspect caracteristic al procedeului este mişcarea înşurubata in sus a trunchiului lui Nage : din poziția aplecat inainte in momentul contactului cu soldurile lui Uke, Nage se ridica după o spirala, conducind totodată pe Uke in jos si in jurul sau, ca

sa-i cada in fata tălpilor (nu departe de ele, nu lateral).

Un alt aspect al invatarii acestui procedeu priveşte pericolul de accidentare mai mare, prin lovirea capului lui Uke de Tatami, datorita înălțimii mici la care se desfăşoară mişcarea. Pentru evitarea acestor neplăceri, Nage va conduce miinile lui Uke nu in jos, ci cit mai orizontal, si le va lasă libere cit mai repede, pentru ca Uke sa poată amortiza căzătura prin bătaie.

6.6.1. Ryote-Tori **Koshi-Nage**

Varianta Irimi
fig. 6.51.

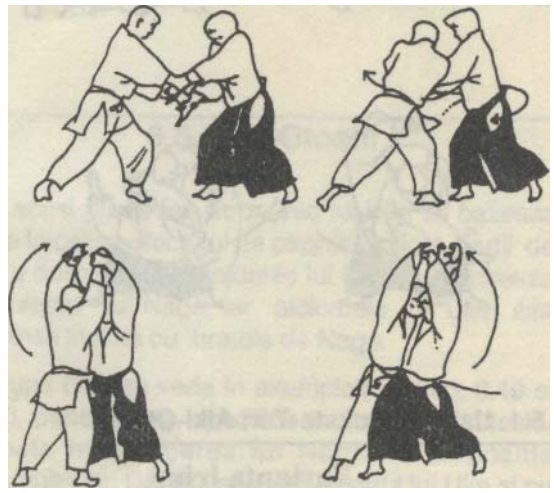


Cind Uke prinde ambele miini ale lui Nage in Ai-Hanmi, tragind de ele, acesta apuca la rindul sau încheieturile miinilor lui Uke: cu dreapta in sus si cu stingă in jos, ii preia mişcarea printr-o scurta retragere, apoi face un pas inainte, punind dreptul in fata piciorului drept al lui Uke.

Prin înaintare si răsucire spre stingă, simultan cu aplecarea la 45 de grade si împingerea miinilor sale, Nage ii dezechilibrează pe Uke, care se rostogoleşte peste soldurile lui Nage si cade. Pentru aruncarea lui Uke, Nage executa la sfirsit mişcarea specifica acestui procedeu - o înşurubare spre inainte si in sus a pârtii superioare a corpului, completata cu rotirea brațelor spre inainte- lateral.

In fig. 6.52 si 6.53 se arata alte forme de execuție ale aceluiaşi exercițiu.

fig. 6.52.



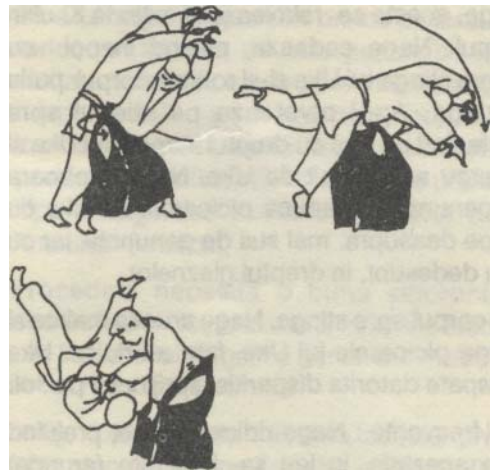
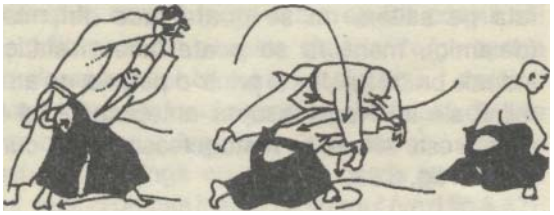
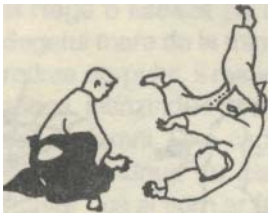


fig. 6.53.



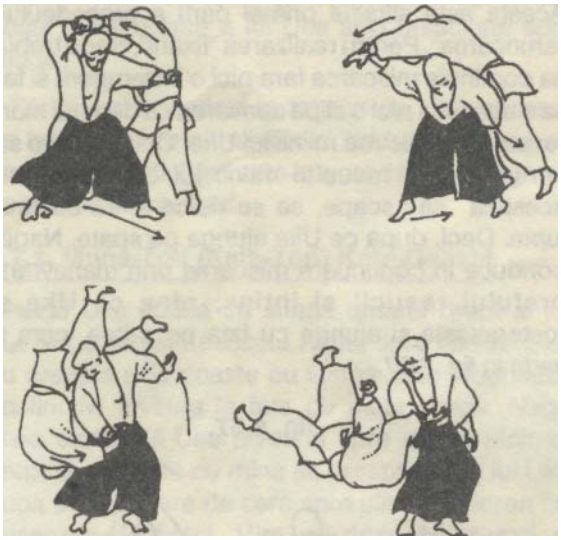


Varianta Tenkan

Daca Uke prinde de miini si impinge, Nage prinde la rindul lui de miini, dar nu mai înaintează, ci se retrage : se răsuceşte cam trei sferturi de cerc spre stingă pe piciorul drept. Prin aceasta Uke se dezechilibrează. Nage se apleacă si-l incarca pe Uke pe solduri; Uke se rostogoleşte peste ele si cade datorita mişcării de "înşurubare" a lui Nage. Procedeul Koshi-Nage poate fi utilizat contra unei mari varietăți de atacuri, aşa cum se vede si in exemplele din fig. 6.54 si 6.55.

fig. 6.54.

fig. 6.55.



De asemenea, Koshi-Nage se pretează la combinații cu alte procedee, ceea ce măreşte eficienta acțiunilor lui Nage (vezi 6.8).

6.7. Kote-Gaeshi (îndoirea încheieturii miinii spre exterior)

cest procedeu serveşte la aruncarea artenerului pe spate, dar se poate continua cu fixarea lui Uke printr-o acțiune dureroasa asupra miinii sale. Deci Kote-Gaeshi se aseamănă cu Shiho-Nage in privința dublei funcții de aruncare si fixare, iar ambele sint înrudite cu Katame-Waza.

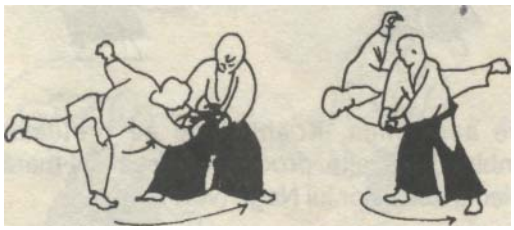
Pentru trintirea lui Uke se utilizează efectul dureros provocat de răsucirea încheieturii miinii lui spre exterior, cu o priza specifica, arătata in fig. 6.56.

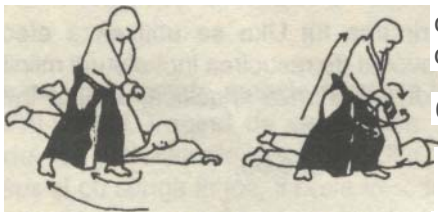
«iq, 6.56.

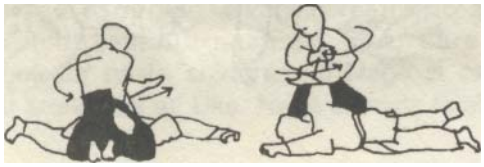
Nage apasă cu degetul mare la rădăcina degetului mic al miinii lui Uke, in direcția degetului mic. îndoirea miinii duce la răsucirea brațului, iar acesta mai departe la răsucirea si căderea lui Uke, intr-un lanț al efectelor dureroase ce se amplifica mereu, pornind de la simpla apăsare cu Ki a rădăcinii degetului mic al lui Nage.

Căderea lui Uke poate fi sau o uşoara rostogolire laterala, sau un salt spectaculos peste propriul braț răsucit, funcție de tăria acțiunii lui Nage, dar se termina cu ajungerea lui Uke cu spatele pe Tatami. Acesta este sfirsitul primei părți a procedeului : "aruncarea". Pentru realizarea "fixării", Nage trebuie sa continuie mişcarea fără nici o întrerupere si fără sa slăbească nici o clipa apăsarea cu degetul mare, respectiv răsucirea miinii lui Uke. Orice slăbire sau întrerupere a răsucirii miinii lui Uke ii permite acestuia sa scape, sa se ridice si sa continue lupta. Deci, după ce Uke ajunge pe spate, Nage ii conduce in continuare mişcarea prin manevrarea brațului răsucit si intins, pina ce Uke se rostogoleşte si ajunge cu fata pe saltea, cum se vede in fig. 6.57.

fig. 6.57.







Daca faza a doua a procedeului, adică rotirea lui Uke din situația cu spatele pe saltea in situația cu fata pe saltea, nu se poate face din mişcare (dinamic), manevra se poate face si static. Se indoaie brațul lui Uke si printr-o pirghie, cu ambele miinii ale lui Nage, asupra antebrațului lui Uke, acesta este silit sa se rostogolească - aşa cum se arata in fig. 6.58.

fig.6.58.

Urmează faza a treia - fixarea - care consta tot

intr-o acțiune dureroasa de răsucire a brațului lui Uke. Pentru fixare, Nage îngenunchează lingă Uke, astfel ca umărul acestuia sa fie cit mai adine intre genunchii lui Nage si lipit pe saltea. La trecerea lui Nage din picioare in genunchi are loc o schimbare a miinilor sale care apuca mina lui Uke, manevra in cursufcareia Uke poate profita de clipa de libertate pentru a-si elibera mina si a contraataca. Evitarea acestei clipe de lipsa a controlului se realizează prin blocarea miinii lui Uke cu genunchiul lui Nage - cum se vede in fig. 6.57.

Răsucirea brațului lui Uke pentru fixare se face cu ajutorul miinilor si trunchiului lui Nage, aşa cum se arata in ultimele imagini ale fig.6.57. Cind se executa acest procedeu, totul trebuie sa se mişte împreuna in jurul Centrului lui Nage. Complexitatea procedeului este neaşteptat de mare, si daca se încearcă descompunerea lui in bucăți, se constata ca nu merge.

Daca se incepe cu execuția la viteza mica a întregului procedeu, după un număr de repetiții apare un simt al mişcării de ansamblu, astfel ca exercițiul incepe sa se desfăşoare fără efort, continuu si unitar. Se poate apoi mari viteza, pentru ca iuțeala decurge din precizie si indeminare, nu din graba dezordonata.

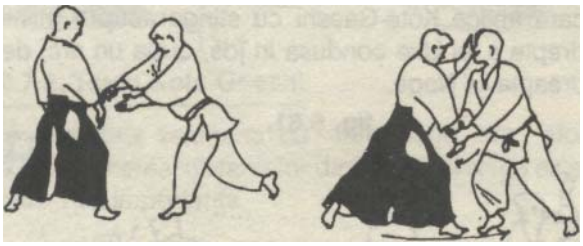
6.7.1. Katate-Tori **Kote-Gaeshi**

Poziția inițiala : Nage si Uke in Migi-Kamae (Ai-Hanmi). Chiar in momentul cind Uke ataca, prinzind cu mina lui dreapta de mina dreapta a lui Nage, acesta face un pas cu piciorul sting spre partea dreapta si înapoia lui Uke, apoi pivotează spre dreapta pe piciorul sting, facind un pas (mic) inapoi cu dreptul. Mina dreapta a lui Nage, ținuta

intins, urmăreşte mişcare corpului lui Uke, descriind un arc mare de cerc, fiind ținuta de mina lui dreapta, care ii trage după ea tot corpul si-l dezechilibrează. In aceasta situație, Nage apuca mina dreapta a lui Uke cu mina stingă - asezind degetul mare pe dosul palmei lui si celelalte degete peste rădăcina degetului sau mare - apoi se roteşte spre stingă cu 180 de grade pe piciorul drept, facind un pas inapoi cu stingul (vezi fig 6.57). Mina dreapta a lui Nage scapă din apucarea lui Uke si Nage o aşează pe dosul palmei lui Uke, peste degetul mare de la mina sa stingă si, in armonie cu rotirea corpului, ii răsuceşte încheietura miinii spre stingă intinzindu-i brațul. Datorita dezechilibrării, dar si durerii, Uke cade in Yoko-Ukemi. Acțiunea poate continua cu fixare ; rotindu-i mina întinsa (trasa) - ca si cum ar face sul un covor - pina cind Uke ajunge cu fata in jos, după care Nage îngenunchează astfel ca umărul drept al lui Uke sa ajungă cit mai adine intre genunchii lui Nage. Mina dreapta a lui Uke se lipeşte de corpul lui Nage, astfel cotul lui sa fie apăsat cu mina dreapta a lui Nage, iar antebrațul lui se sprijină in indoitura brațului sting al lui Nage. Nage se roteşte incet dar cu Ki spre dreapta, pina ce Uke'semnalizeaza durerea, batind sonor cu mina stingă pe Tatami.

6.7.2. Katate-Ryote-Tori Kote-Gaeshi

fig. 6.59.



Uke apuca cu ambele miini mina dreapta a lui Nage. Acesta pivotează spre stingă pe piciorul din fata (dreptul) si intorcindu-si palmele in sus, deviază spre stingă miinile lui Uke, dezechilibrindu-l prin extensia Ki-ului. Nage pivotează apoi spre dreapta, pe piciorul sting, răsucind simultan mina dreapta spre inauntru, si-l dezechilibrează pe Uke folosind mişcarea corpului. Mina stingă a lui Nage apuca mina dreapta a lui Uke conform procedeului Kote-Gaeshi, apoi pivotează inapoi pe piciorul drept si-l doboară pe Uke ca si cum l-ar rostogoli in sus. In continuare, mina dreapta a lui Nage apuca dosul miinii drepte a lui Uke si o răsuceşte spre stingă.

Pentru ca procedeul sa reuşească, este necesar un bun echilibru al miinilor si soldurilor, ca sa se poată arunca Ki. Cind este apucat de Uke, Nage nu trebuie sa ridice cotul.

6.7.3. Mune-Tori (Kata-Tori) Kote-Gaeshi

Cind Uke apuca cu stingă umărul drept al lui Nage, acesta executa Atemi spre fata lui Uke cu dreapta si la coaste cu stingă. Uke blochează (instinctiv) lovitura la fata cu mina stingă. Nage preia elanul lui Uke pivotind spre stingă piciorul drept si conduce cu mina sa dreapta mina lui Uke după un arc mare de cerc spre stingă, sincron cu mişcarea corpului. Uke se dezechilibrează si ajunge in fata lui Nage, care ii apuca cu mina stingă de mina dreapta si-i aplica Kote- Gaeshi, continuind pivotarea spre stingă pe piciorul drept.

6.7.4. Ushiro Ryokata-Tori Kote-Gaeshi

fig. 6.60.

Cind Uke II apuca din spate pe Nage de umeri, acesta face un mic pas cu stingul spre stingă si inapoi, apoi cu dreptul păşeşte inapoi. Uke este condus prin mişcarea părtii de sus a corpului lui Nage si ajunge in fata acestuia. In timpul acestei rotiri, Nage trebuie sa-si protejeze fata, ridicindu-si brațele cu Ki. Cind Uke, dezechilibrat, ajunge in fata lui Nage, acesta apuca cu mina stingă mina dreapta a lui Uke (agățata inca de umărul drept al lui Nage) si se inalta cu capul printre miinile lui Uke. In continuare, Nage aplica Kote-Gaeshi asupra miinii drepte a lui Uke, mărind eficienta mişcării printr-o "tăietura" cu Tekatana dreapta si pivotare spre stingă pe piciorul sting.

Succesul procedeului depinde de mişcarea potrivita a corpului lui Nage pentru a se realiza dezechilibrarea lui Uke.

6.7.5. Ushiro Ryote-Tori Kote-Gaeshi

După ce Uke ii prinde de miini pe la spate, Nage face un mic pas inainte si la stingă cu piciorul sting, tinind miinile lipite de solduri. Totodată, mina dreapta a lui Nage prinde mina stingă a lui Uke, apoi Nage se răsuceşte mult spre dreapta pe piciorul sting. Uke este nevoit sa desfacă mina stingă, datorita efectului de pirghie. In continuare, Nage aplica cu mina dreapta priza Kote-Gaeshi asupra miinii stingi a lui Uke, facind un pas inapoi cu dreptul, iar mina stingă a lui Nage participa la mişcare, efectuind o "tăietura" in jos spre dreapta asupra dosului miinii lui Uke. Mişcarea da senzația ca Uke este rostogolit ca un covor făcut sul. Răsucirea lui Nage trebuie sa fie exploziva, altfel Uke nu va da drumul prinderii. Daca mişcarea lui Nage are Ki, priza lui Uke nu poate rezista, oricit ar fi de puternica.

6.7.6. Ushiro-Eri-Tori Kote-Gaeshi

In cazul ca Uke prinde din spate pe Nage cu stingă de guler (git) si cu dreapta de mina dreapta, tragind, Nage trebuie sa se rotească spre stingă pentru a-l conduce pe Uke in jurul sau. Nage indoaie genunchii si coboară pentru a permite trecerea miinii lui Uke pe deasupra capului sau, dar se ridica după trecerea miinii care ii tine de guler. Nage prinde cu mina stingă mina dreapta a lui Uke si-i aplica Kote-Gaeshi, pivotind spre stingă pe piciorul drept.

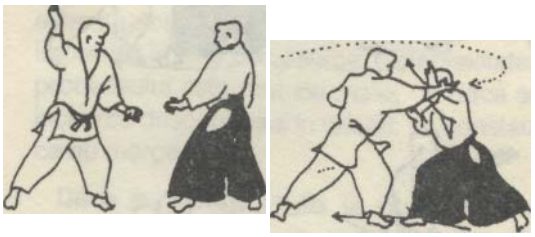
Daca Uke prinde si împinge, Nage face un pas inainte cu dreptul, fără sa reziste, apoi se răsuceşte puternic pe piciorul sting spre dreapta si aplica Kote-Gaeshi ca mai sus.

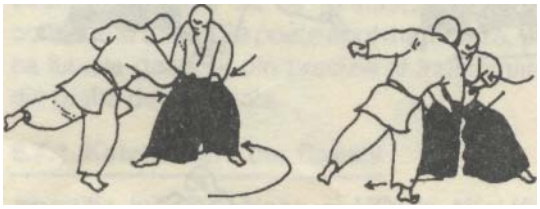
Kote-Gaeshi se face prin mişcări rotunde si avintate, aşa cum dealtfel trebuie sa se execute orice procedeu in Aikido. Aruncarea se porneşte cind Uke este dezechilibrat.

6.7.7. Yokomen-Uchi Kote-Gaeshi

Exercițiul începe ca "Yokomen-Uchi Shiho-Nage" si se termina ca "Mune-Tori Kote-Gaeshi". Cind Uke loveşte lateral spre partea stingă a corpului lui Nage, acesta ridica brațele si pivotează spre stingă pe piciorul sting, preluind contactul cu mina dreapta a lui Uke (fig.6.61). Nage continua mişcarea lui Uke si-l aduce in fata sa, după care aplica Kote-Gaeshi cu stingă asupra miinii drepte a lui Uke condusa in jos, după un arc, de dreapta lui Nage.

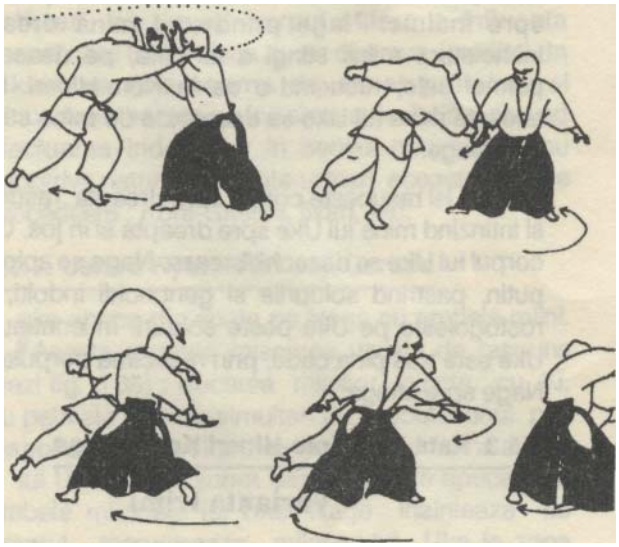
fig. 6.61.





In fig. 6.62 este arătata o alta forma de execuție a acestui exercițiu.

fig. 6.62.



6.7.8. Tsuki Kote-Gaeshi

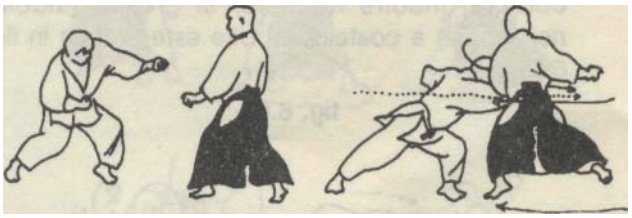
Procedeul seamănă cu Irimi-Nage, dar aici menținerea distantelor dintre Uke si Nage este chiar mai importanta.

Cind Uke loveşte cu pumnul spre plex, Nage se roteşte pe dinafară brațului lui Uke, inaintind ca si cum Centrul i-ar exploda. In loc sa-l apuce pe Uke de ceafa, Nage ii prinde de pumn si continua rotirea pina ce cei doi ajung spate in spate si continua sa se rotească împreuna (fig. 6.63).

fig. 6.63.

Nage prinde pumnul lui Uke cu degetul gros pe dosul miinii (la rădăcina degetului mic) si cu restul degetelor peste baza degetului gros a! lui Uke (degetul mic peste puls).

Deodată, Nage isi coboară Centrul, sprijinindu-se parca de mina lui Uke, si-si inversează sensul rotirii, retragind un picior, dar mentinind brațele intinse in fata corpului sau si apasind cu degetul mare in dosul miinii lui Uke. Acesta se trezeşte venind cu toata viteza in propriul sau pumn răsucit si pentru a nu-l rupe, trebuie sa sară peste el. Atenție, procedeul fiind periculos trebuie făcut cu grija daca partenerul nu este avansat.



6.8. Combinații de procedee - bazate pe Koshi-Nage

Pentru examenul de centura neagra 1 Dan se cer doua combinații simple de procedee, care pot fi insa considerate si ca variante mai eficiente ale unui singur procedeu : Koshi-Nage. Prinderea miinilor lui Uke intr-un mod special, prindere care asigura controlul lui Uke (vezi de ex. 6.9 - 7.4), ii uşurează lui Nage execuția aruncării propriu-zise peste sold, chiar in condițiile unui atac mai dificil din partea lui Uke.

6.8.1. **Ushiro Ryote-Tori** Juji-Garami **Koshi-Nage**

Uke prinde din spate pe Nage de ambele miini. Acesta ridica palmele in sus, aruncind Ki, apoi ridica brațele înainte in sus, răsucind palmele spre înăuntru. Totodată, Nage face un pas cu stingul inapoi, spre stingă lui Uke. Cind miinile ajung sus, Nage isi roteşte mina stingă spre dreapta si prinde mina stingă a lui Uke. Apoi Nage se răsuceşte spre dreapta si face un pas cu stingul inapoi spre stingă lui Uke, apucind totodată cu mina dreapta încheietura miinii drepte a lui Uke. Urmează o mişcare in cerc a miinilor, in diagonala de la dreapta sus spre stingă jos. Tragind in jos cu stingă si impingind înainte si in sus cu dreapta, Nage face un pas inainte cu dreptul - prin fata lui Uke, pe care-l doboară prin răsucirea miinilor încrucişate ale acestuia si prin rotirea corpului spre stingă, rostogolindu-l pe Uke peste solduri.

6.8.2. **Ushiro Ryote-Tori** Kote-Hineri **Koshi-Nage**

fig. 6.64.

Uke prinde din spate pe Nage de ambele miini. Acesta ridica palmele in sus aruncind Ki, ceea ce duce la lipirea lui Uke de spatele lui Nage. In continuare Nage ridica lateral brațele după arce de cerc pina la înălțimea ochilor, răsucind palmele spre inainte. Nage prinde cu mina dreapta încheietura miinii stingi a lui Uke, pe deasupra palmei sale, rasucind-o ca la Kote-Hineri. Prin aceasta mina lui Uke se desprinde de mina stingă a lui Nage.

Nage isi răsuceşte corpul spre dreapta, răsucind si intinzind mina lui Uke spre dreapta si in jos. Cind corpul lui Uke se dezechilibrează, Nage se apleacă puțin, pastrind soldurile si genunchii indoiti, si-l rostogoleşte pe Uke peste solduri. In continuare Uke este tras pina cade, prin răsucirea corpului lui Nage spre stingă.

6.8.3. Kata-Tori Kote-Hineri Koshi-Nage

Varianta Irimi

Uke prinde cu dreapta pe Nage de umărul sting. Acesta ripostează prin Atemi la fata cu Tekatana stingă. Uke se apără instinctiv de lovitura, blocind-o cu mina lui stingă. Nage preia mişcarea, prinde pe deasupra mina stingă a lui Uke cu dreapta si face un pas cu stingul intre picioarele lui Uke.

Simultan, Nage se apleacă la 45 de grade, indoind genunchii si impingind puternic cu mina dreapta, ii conduce pe Uke peste soldurile sale.

Aruncarea lui Uke se face printr-o mişcare armonioasa a lui Nage, rezultata din ridicarea si răsucirea simultana a corpului sau spre stingă, mina sa dreapta (care tine mina stingă a lui Uke in Kote-Hineri) descriind un arc mare de cerc, oblic spre in jos.

6.9. Juji-Garami (aruncarea cu brațele încrucişate)

Acest procedeu dificil, se foloseşte numai contra prinderilor din spate, încrucişarea corecta (indoire naturala) si greşita (indoire nenaturala) a coatelor lui Uke este arătata in fig. 6.65.

fig. 6.65.

VinvA dVn scopurile secundare a\e MkVdo «sie ^ acela de întărire a corpului. Aceasta se realizează de \a s\ne, prin repetarea exercftta s\ procedeelor de Aikido care se bazează pe mişcări naturale, normale. Daca se efectuează mişcări sau exerciţii nefireşti, cu timpul corpul suferă o influenta dăunătoare (chiar daca nu se observa imediat). In Aikido se tine seama de acest principiu si procedeele bazate pe indoirea articulaţiilor prevăd efectuarea îndoirii lor in sensul natural, si nu \mpo\rwa naXuriv Se poale urmări aceasta \a \oa\e procedeele : Kote-Gaeshi, fixări, etc.

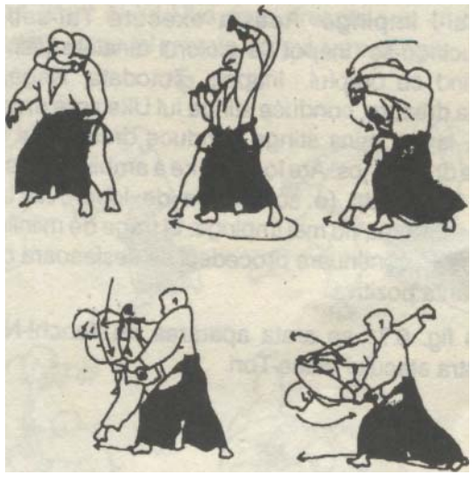
6.9.1. Ushiro Ryote-Torl Juji-Garami

Uke apuca din spate pe Nage cu ambele miini. Acesta executa mişcarea uzuala de răspuns (vezi fig. 6.65) : ducerea miinilor înainte, cu Ki, cu palmele inainte, simultan cu execuţia unui pas inapoi spre stingă lui Uke. Impingind mina stingă a lui Uke pe deasupra capului, Nage apuca si el ambele miini ale lui Uke. Nage înaintează cu dreptul, încrucişează miinile lui Uke in zona coastelor, si-l doboară aruncindu-l cu Ki.

6.9.2. Ushiro Kubi-Tori Juji-Garami (fig.6.66)

jy cest atac este cel mai potrivit pentru procedeul AVjuji-Garami. Cind Uke apuca din spate pe Nage de mina stingă si de git, acesta face un pas cu stingul inapoi spre stingă, ducind totodată mina stingă inainte si in sus, astfel ca sa-si treacă braţul sting a lui Uke pe deasupra capului. Nage face apoi un pas larg cu dreptul inapoi, răsucind corpul spre dreapta, astfel ca ajunge cu fata spre Uke. Nage apuca cu stingă mina stingă a lui Uke si cu dreapta apuca de jos încheietura miinii drepte a lui Uke (care-l ţinea de git sau de haina), apoi ii încrucişează braţele in zona coastelor si-i arunca păşind inainte cu dreptul, rotind corpul spre stingă.

fig. 6.66.



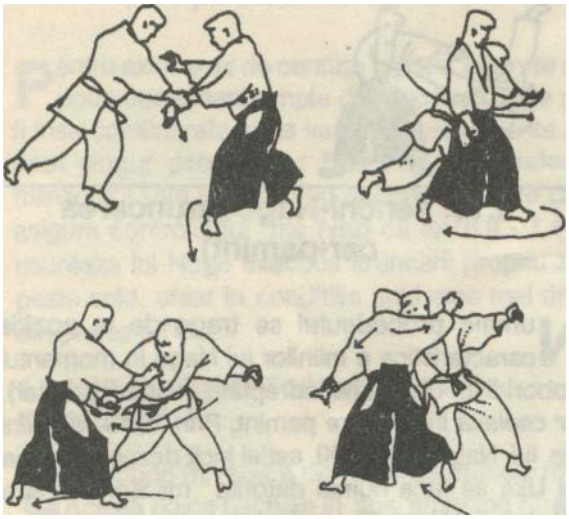
6.10. Tenchi-Nage (aruncarea cer-pamint)

Numele procedeului se trage de la poziţia caracteristica a miinilor lui Nage in momentul doboririi lui Uke : una îndreptata in sus (spre cer), iar cealaltă in jos spre pamint. Prin ambele miini ale lui Nage circula Ki, astfel incit dezechilibrarea lui Uke se face numai datorita miinilor, nu si a pieptului lui Nage. Procedeul se potriveşte mai bine contra atacurilor din fata, a căror forţa este aspirată de Nage si apoi întoarsa inapoi prin Uke, spre spatele sau si in jos, după mişcarea specifica procedeului. Toata mişcarea trebuie executata de Nage curgător, fără "colturi", cu o buna sincronizare.

Katate-Tori Gyaku-Hanmi este ilustrat in fig. 6.67, Varianta Irimi; iar in fig.6.68 - Varianta Tenkan.

fig. 6.67.

fig. 6.68.



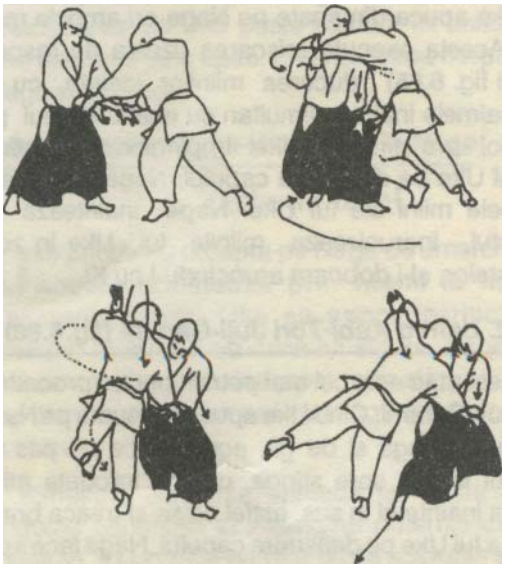
6.10.1. Rybte-Tori Tenchi-Nage Varianta

Irimi fig. 6.69.

Uke ataca prinzindu-l pe Nage de ambele miini si-l trage. Acesta roteşte mina dreapta cu palma spre interior si înainte, ridicind-o si impingind cu Ki. Totodată Nage face un pas cu stingul inainte, spre dreapta lui Uke si cu Tekatana stingă impinge spre stingă jos cu mina dreapta a lui Uke. In continuare Nage face un pas cu dreptul inainte, spre dreapta si înapoia lui Uke, isi roteşte corpul spre stingă si-l arunca pe Uke. Brațele lui Nage formează un "cerc de fier" prin care se transmite Ki-ul spre Uke.

Varianta Tenkan

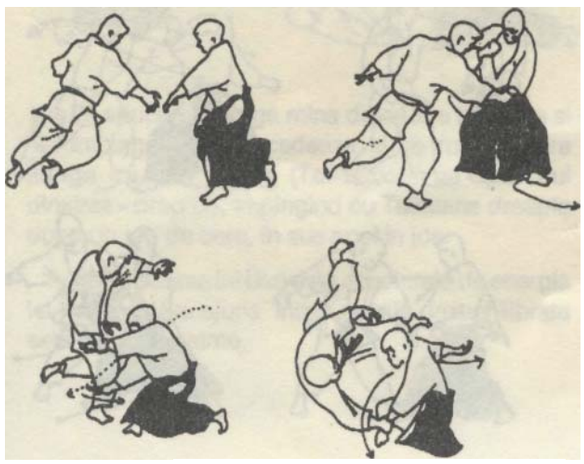
fig. 6.70.



Uke ataca prinzindu-l pe Nage de ambele miini si-l impinge. Acesta executa Tai-sabaki, rasucindu-se inapoi pe piciorul dinainte (stingul) păşind cu dreptul inapoi. Totodată, Nage, cu mina dreapta, conduce stingă lui Uke spre dreapta sus, iar cu mina stingă conduce dreapta lui Uke spre dreapta jos. Are loc o rotire a ambilor parteneri cu 180 grade (o schimbare de locuri) si Uke, dezechilibrat, nu mai impinge, ci trage de miinile lui Nage. In continuare procedeul se desfăşoară ca la varianta pozitiva.

In fig. 6.71 se arata apărarea cu Tenchi-Nage contra atacului Mune-Tori.

«g. 6.71.



6.11. Sumi - otoshi (aruncarea In colt)

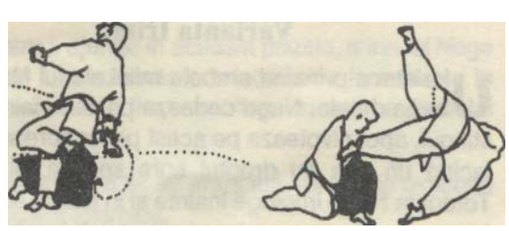
Aceasta aruncare se bazează pe conducerea lui Uke de către mlinile lui Nage pe sub unul sau ambele brațe ale Iul Uke, după o mişcare circulara de bici din fata spre spate, astfel incit Uke se dezechilibrează si cade "peste colt".

Doborirea lui Uke trebuie realizata prin conducerea miinii sale cu Kl aruncat din Hara, si nu prin tragerea in jos de mina.

6.11.1. Katate-Tori Sumi-Otoshi

Varianta Irimi

Uke ataca prinzind cu dreapta mina stingă (dinainte) a lui Nage si trage. Acesta cedează si păşeşte inainte si spre stingă, spre spatele lui Uke, aruncind Ki-ul prin degetele miinii stingi. Uke se dezechilibrează înapoi si lateral, tar Nage profita si-l arunca printr-o mişcare in cerc a braţelor sale: cu stingă in jos-stinga, iar cu dreapta impinge piciorul drept al lui Uke spre dreapta-sus, In tot acest timp Nage isi roteşte corpul spre stingă, fig. 6.72.



Varianta Tenkan

Uke apuca cu mina stingă si impinge, Nage cedează prin Tai-Sabaki pe un pas (pe piciorul dinainte - stingul), rotindu-se spre dreapta. Prin aceasta mişcare se schimba locurile, iar Uke dezechilibrat ajunge sa tragă de mina lui Nage (fig.6.73). In continuare se efectuează procedeul descris la varianta Irimi.

fig. 6.73.

In fig. 6.74 - 6.76 sint arătate alte forme de execuție ale aceluiaşi exercițiu.

fig. 6.74.

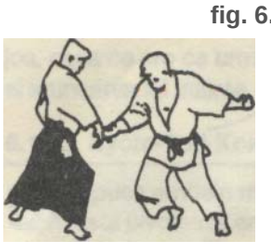


fig. 6.75.

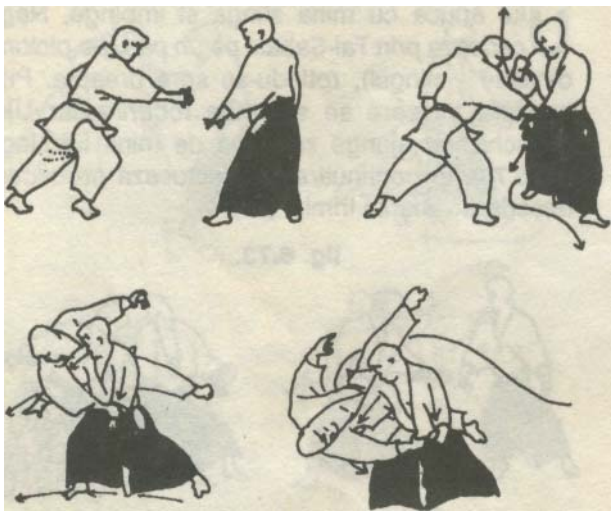


fig. 6.76.

6.11.2. Ryote-Tori Sumi-Otoshi

Varianta Irimi

Uke ataca prinzind ambele miini ale lui Nage si trage de ele. Nage cedează păşind inainte cu stingul, apoi pivotează pe acest picior spre stingă, facind un pas cu dreptul spre spatele lui Uke. Totodată Nage impinge inainte si in jos cu ambele braţe, simultan cu mişcarea corpului sau. Prin aceasta Uke se dezechilibrează inapoi spre dreapta si cade (similar figurii 6.75).

Varianta Tenkan

Uke ataca impingind după ce l-a prins pe Nage de ambele miini. Nage cedează rasucindu-se in afara'pe piciorul dinainte (Tai-Sabaki pe un pas). Astfel cei doi schimba locurile si Uke dezechilibrat trage de miinile lui Nage, care executa procedeul descris la varianta Irimi (ca in fig. 6.76). In fig. 6.77 se arata apărarea printr-o varianta de Sumi-Otoshi contra atacului Katate-Ryote-Tori, iar in fig. 6.78 contra atacului Mune-Tori.

fig. 6.77.

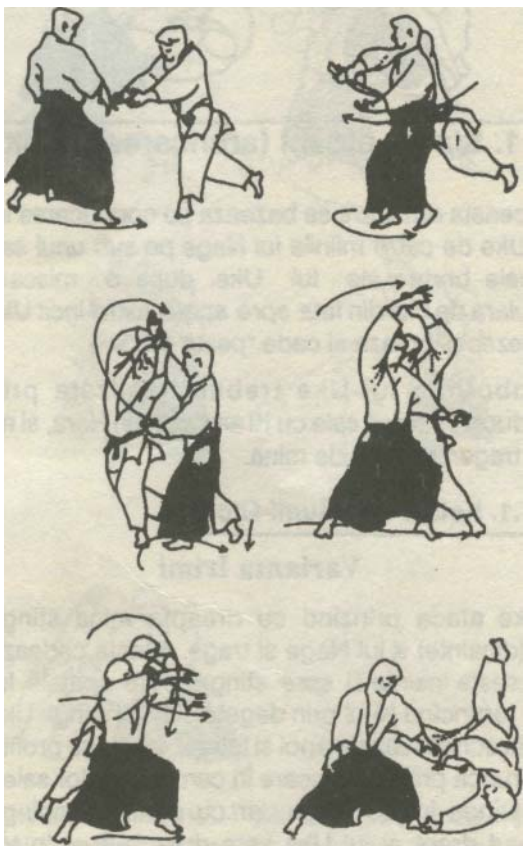
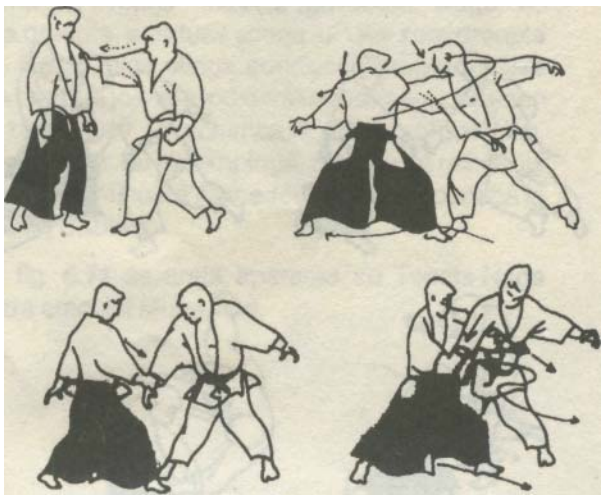


fig. 6.78.



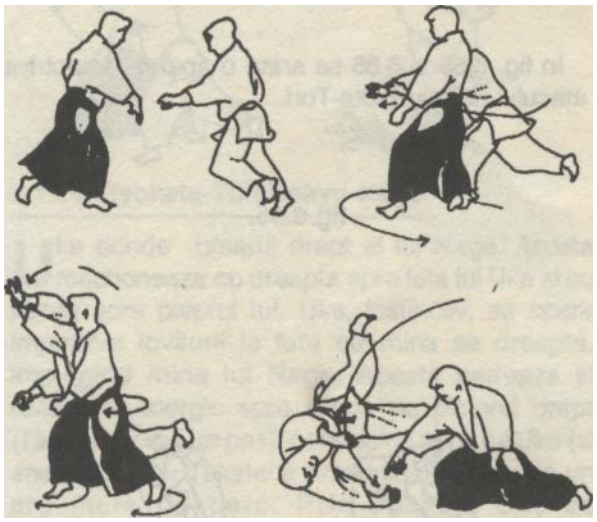
L

6.12. Kokyu-Nage (aruncarea din expirație)

•f okyu-Nage este un procedeu greu de executat, • Vdeoarece necesita o perfecta sincronizare a energiei expirației, mişcării corpului mereu bine echilibrat si a Ki-ului. Pentru însuşirea si stapinirea acestui procedeu sint necesare îndelungate si regulate exerciții de extensie (aruncare) a Ki-ului, bazate pe o experiența îndelungata a elevului pe Tatami. Aruncarea se realizează printr-o mişcare biciuita din Hara a miinii lui Nage care conduce pe Uke, simultan cu o expirație puternica. Orice greşeala, de exemplu: folosirea forței, nesincronizarea respirației etc., se simte imediat si Uke nu cade.

6.12.1. Katate-Tori (Gyaku-Hanmi) Kokyu-Nage

fig. 6.79.



Uke apuca cu stingă mina dreapta a lui Nage si împinge. Acesta cedează si se roteşte spre stingă cu 180 grade (Tai-Sabaki pe piciorul dinainte - dreptul), impingind cu Tekatana dreapta după un arc de cerc, in sus apoi in jos.

Astfel mişcarea lui Uke este accelerata de energia lui Nage si Uke ajuns intr-o poziție dezechilibrata este aruncat înainte.

O varianta a acestui procedeu consta in aceleaşi mişcări, cu excepția Tekatanei lui Nage care se răsuceşte după încheietura miinii lui Uke, astfel ca in continuare apasă pe ea.

In fig. 6.80 se arata o alta varianta a acestui exercițiu.

fig. 6.80.

6.12.2. Katate-Tori (Ai-Hanmi) Kokyu-Nage

Uke apuca cu dreapta mina dreapta a lui Nage si împinge. Acesta cedează si pivotează 180 grade spre dreapta (Tai-Sabaki pe doi paşi), miscind brațele cu Kl după un cerc in sus si apoi in jos, ceea ce are ca urmare dezechilibrarea lui Uke si aruncarea lui înainte.

6.12.3. Ryote-Tori Kokyu-Nage

Uke apuca ambele miini ale lui Nage si împinge. Acesta pivotează energic cu 180 de grade spre stingă pe piciorul dinainte (Tai-Sabaki pe un pas), apoi "taie" de sus in jos cu ambele Tekatana apasind pe încheieturile miinilor lui Uke.

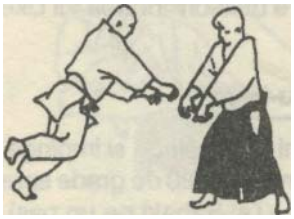
Pentru a ajunge in aceasta poziție, mina lui Nage dinspre Uke executa o mişcare de înşurubare in jurul miinii lui Uke, simultan cu rotirea brațului sus-jos.

In fig. 6.81 - 6.84 se arata alte forme de execuție ale acestui exercițiu.

fig. 6.81.

fig. 6.82.

fig. 6.83.



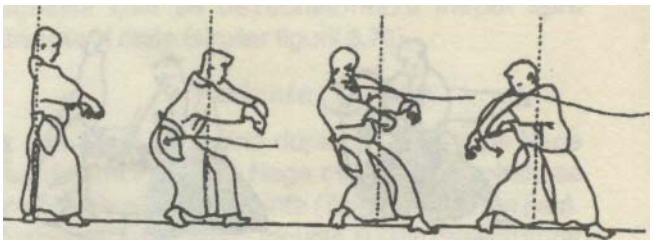
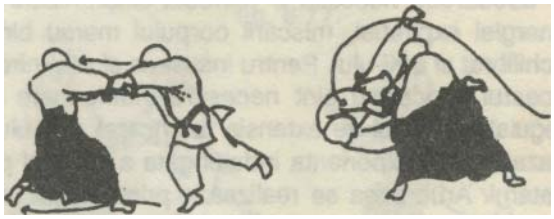


fig. 6.84.



In fig. 6.85 si 6.86 se arata o apărare împotriva atacului Katate-Ryote-Tori.

fig.6.85.

r <s

fig. 6.86.

6.12.4. Ryokata-Torl Kokyu-Nage

Uke prinde umărul drept al lui Nage. Acesta reacționează cu dreapta spre fata lui Uke si cu stingă spre pieptul lui. Uke, instinctiv, se apară împotriva loviturii la fata cu mina sa dreapta, impingind mina lui Nage. Acesta cedează si pivotează energic spre stingă pe piciorul drept (Tai-Sabaki pe un pas), conducind mina lui Uke (si energia lui) cu Tekatana dreapta, care descrie un arc mare de cerc. Prin aceasta Uke se dezechilibrează si este aruncat.

In fig. 6.87 se arata o alta posibilitate de apărare împotriva atacului Mune- Tori.

In flg. 6.88 - 6.101 sint arătate diverse atacuri la care Nage se apară cu procedee ce se pot grupa sub denumirea Kokyu-Nage.

fig. 6.88.

. 6.89.

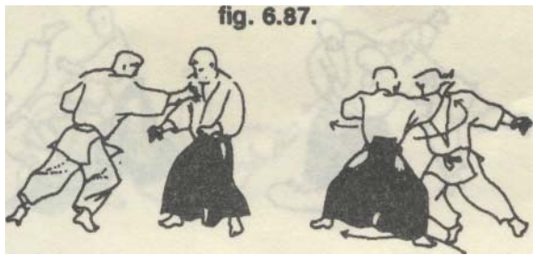
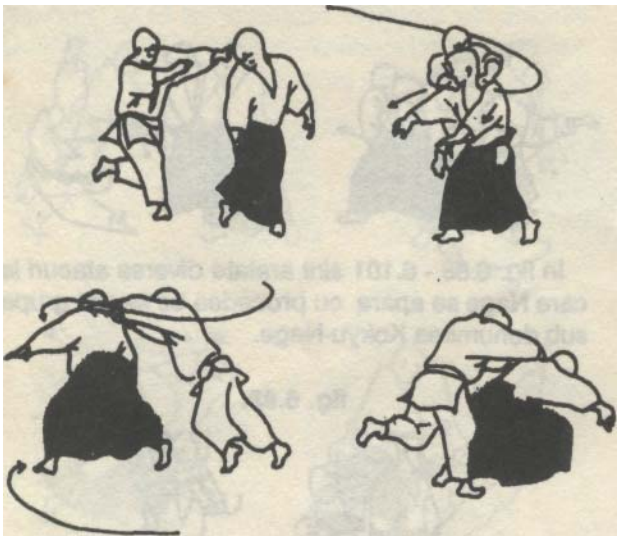


fig. 6.87.

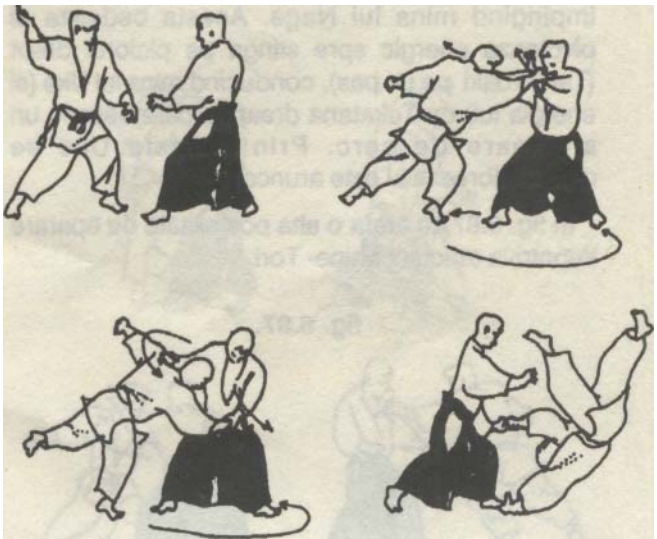


flg. 6.90.

fig. 6.93.

flg. 6.01.

flg.



6.92.

flg. 6.94.

fig. 6.95.

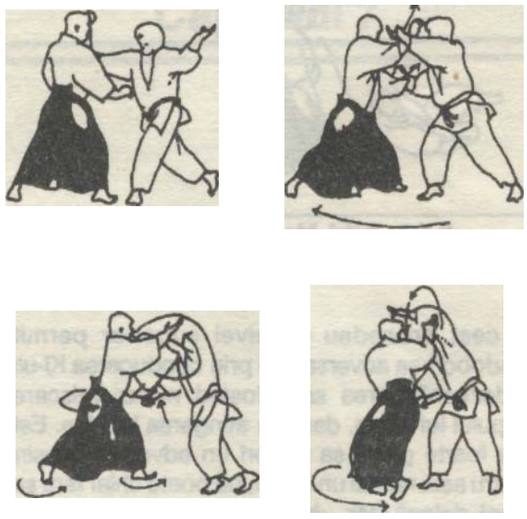


fig. 6.96.

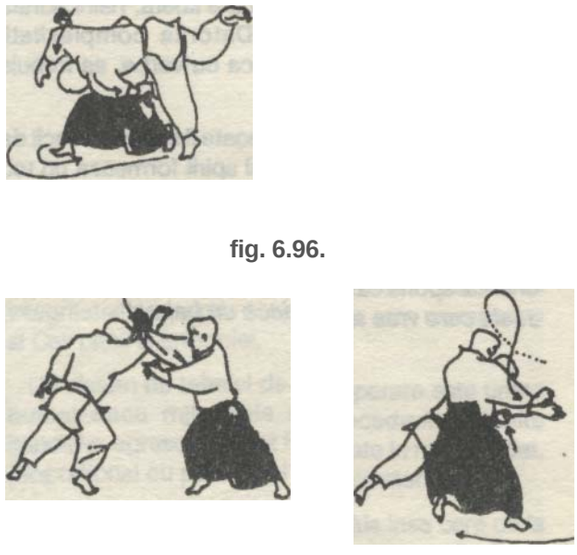


fig. 6.97.

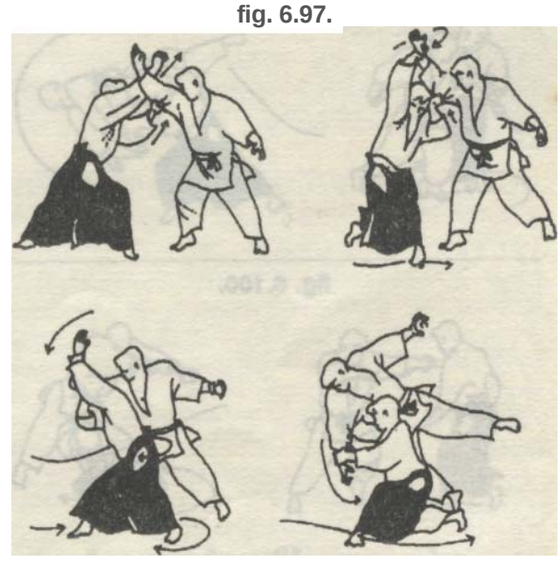


fig. 6.98.

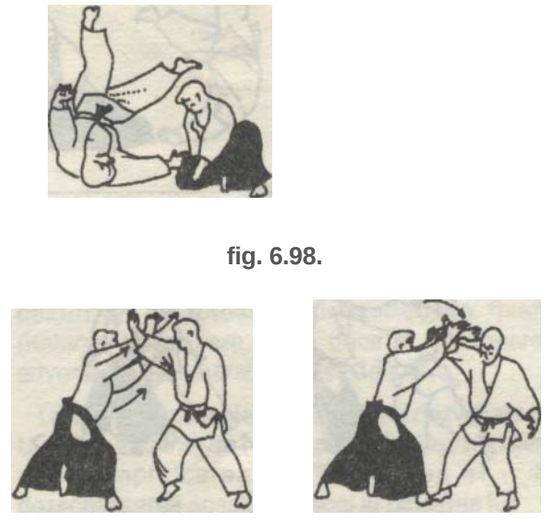


fig. 6.99.

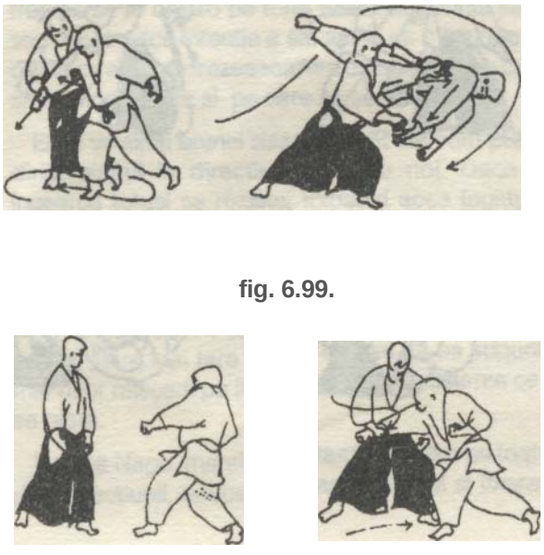
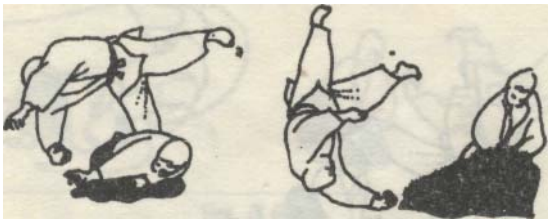


fig. 6.100.

fig. 6.101.



6.13. Aikl-Nage (aruncarea armonioasa)

A cest procedeu de nivel superior permite A\doborirea adversarului prin conducerea Ki-ului si dezechilibrarea sa, folosind numai mişcarea corpului lui Nage, dar fără atingerea lui Uke. Este insa foarte greu sa dobori un adversar folosind pentru asta numai un deget, ba poate chiar fără sa-! atingi deloc. Dar In Aikido faptul este posibil datorita stării mentale spre care se tinde, si anume a senzației de "mişcare continua", In care spiritul, mintea si corpul formează un singur tot. Procedeul Aiki-Nage inseamna o mişcare libera, neincadrata in vreun stil sau tipar. Datorita complexității mişcării, nu se poate explica cu vorbe, ea trebuie văzute spre a fi înțeleasa.

Procedeul Aiki-Nage nu poate fi executat decit de un Aikidoka al cărui corp si spirit formează un tot, ca urmare a unei îndelungate si sincere ucenicii in studierea si practicarea Caii Armoniei. Un proverb oriental spune ca: *"Trebuie sa manince mulți şerpi acela care vrea sa manince un balaur".*

Capitolul 7

Katame-Waza (Procedee de fixare)

Cine poate neutraliza un adversar mai solid sau mai înarmat respectindu-i insa integritatea corporala si spirituala este un maestru al Caii păcii si armoniei.

Un sistem de tehnici de autoapărare este uman numai daca mjloacele si procedeele folosite împotriva agresorului pot fi aplicate in mod gradat, proporțional cu puterea si violenta atacului.

Aikido satisface aceasta condiție insa cere de la practicanții săi multa atenție si discernamint atit la antrenamente cit si in caz de lupta reala, pentru ca posibilitățile fizice si tehnice pe care le au la dispoziție pot duce uşor la încălcarea principiului mai sus amintit.

Sub acest aspect, procedeele de aruncare (Nage-Waza) nu trebuie folosite împotriva unui adversar neinarmat, care nu ştie sa cada si ar putea fi astfel grav rănit.

In alte cazuri, procedeele de aruncare nu se pot aplica din cauza unor condiții neprielnice, cum ar fi lipsa de spațiu de manevra, prezenta unor obstacole, etc. Pe de alta parte dezechilibrarea si aruncarea nu scot decit temporar din lupta un agresor dotat cu o buna condiție fizica. El se ridica si ataca din nou - dar de aceasta data cunoscind pericolele la care se expune va ataca mai atent si mai hotarit. Daca in plus mai are si o arma, rezultatul atacului sau poate avea urmări fatale. In aceste cazuri se va folosi un procedeu de fixare (Katame-Waza) care poate duce la dezarmarea adversarului si neutralizarea sa definitiva.

La toate procedeele de fixare, forța dezvoltata de Uke este întoarsa de Nage spre Uke, fiind folosita - după amplificarea sau reducerea ei - la dezechilibrarea acestuia si apoi la blocarea lui.

Pentru stapinirea partenerului, in Aikido nu trebuie sa te bazezi pe forța fizica, ci trebuie sa fii sensibil la orice intenție a sa, astfel ca miscindu-te odată cu el, sa se trezească fără un oponent cu care sa se ciocnească si pe care sa se sprijine.

El se va simți atunci dezechilibrat si-i vom putea dirija elanul in direcția dorita de noi. Daca el încearcă totuşi sa reziste, folosind acea legătura prin care ambii parteneri se mişca ca un tot.va avea de-a face cu propria sa energie care i se va întoarce împotriva. Este echivalent cu încercarea de a se bata singur. Cu cit este mai agresiv cu atit se va dezechilibra mai tare si va fi obligat sa se supună mai uşor mişcării pe linia de minima rezistenta ce i se oferă.

Intrucit Nage menține contactul cu Uke pe toata durata acțiunii, aducerea acestuia la sol si fixarea

pot fi realizate oricind. Uke ajunge in situația sa nu-si mai poată folosi corpul in scopuri agresive si este menținut de Nage intr-o poziție încordata, din care orice incercere de a scapă provoacă dureri foarte mari.

Deoarece orice acțiune a lui Uke se întoarce pina la urma tot împotriva lui, el ajunge repede la concluzia ca este inutil sa se mai opună. Faptul ca Nage nu-si foloseşte poziția avantajoasa ca sa se răzbune sau ca sa-l pedepsească pe Uke are o mare valoare educativa lasind libera calea înțelegerii si împăcării. Atitudinea reținuta la care ajunge elevul după antrenamente, dovedeşte ca Aikido este o cale a păcii si a bune! înțelegeri intre oameni.

Pe de alta parte, daca este necesar, Uke poate fi silit sa se predea, întărind durerea fie prin folosirea unui efect de pirghie fie prin acțiunea asupra unui punct nervos sensibil.

In cursul antrenamentelor procedeele de fixare se exersează cu mişcări largi si rotunde, pina ce Uke bate in saltea de doua ori (cit mai sonor), semnalizind astfel ca se recunoaşte invins, clipa in care Nage încetează imediat continuarea acțiunii dureroase. In felul acesta elevul isi poate regia gradul de solicitare, ceea ce duce cu timpul la creşterea rezistentei la durere, la îmbunătățirea echilibrului interior si ta evitarea accidentelor.

Mulți elevi, chiar din cei cu oarecare vechime, constata cu surprindere ea procedeele de fixare executate asupra unor parteneri de grad superior nu au eficienta scontata de el ca urmare a impresiilor căpătate din antrenamentele făcute cu parteneri de nivelul lor, fapt care-i mobilizează pentru punerea la punct a execuției acestor procedee.

Toate fixările (si îndeosebi cele cu numerele 2,3,4) permit un control eficace asupra adversarului care sta in picioare sau merge, puțind fi folosite cu succes la imobilizarea si transportarea infractorilor.

Importanta procedeelor de fixare si a lucrului la sol este de multe ori subestimata de elevi si uneori chiar de instructori, cărora procedeele dinamice de aruncare le fac o impresie mai puternica si o plăcere mai mare, comparativ cu munca obositoare dar fără rezultate rapide, ceruta de căutarea mişcărilor simple specifice Katame-Waza.

Pentru amatorul de mişcări complicate si spectaculoase, Aikido nu este decit oglinda in care se poate admira. El devine sclavul propriei vanități si încrederea in sine ii îndepărtează de adevărata Cale.

Instructorii si maeştrii serioşi trebuie sa se întoarcă mereu la izvoare, la simplitatea adevăratei Arte pentru ca aceasta este cheia cunoaşterii si garantează progresul.

Studierea Katame-Waza deschide uşile multor secrete ale AikkJo-ului. S-o folosim cu convingere!

7.1. Caracteristicile procedeelor de fixare

In programa analitica prezentata sint descrise 5 procedee de fixare care permit apărarea contra numeroaselor atacuri inclusiv a celor cu arma.

Cele 5 procedee de fixare nu se deosebesc prea mult intre ele ca mişcare.

La Ude-Osae si Ude-Nobashi, Nage acționează cu Ki-ul sau in mod direct asupra lui Uke in vreme ce la celelalte 3 procedee : Kote-Mawashi, Kote-Hineri si Tekubi-Osae, Ki-ul se aplica in mod indirect prin intermediul unei pirghii sau prin apăsare asupra unui punct sensibil (dureros). In toate procedeele de fixare prinderea ferma a miinii lui Uke are o importanta deosebita pentru succesul procedeului. De la început trebuie subliniat ca toate procedeele de fixare corespund condițiilor fiziologice ale corpului omenesc si urmăresc desfăşurarea naturala a mişcărilor articulațiilor. Daca Nage le aplica corect si controlat, procedeele sint eficace fără a avea urmări neplăcute asupra lui Uke. Musculatura brațului si a umărului este întinsa si relaxata, toate articulațiile ramin mobile. Prin exersarea procedeelor de fixare in varianta "moale" (Ju-no Geiko) se pot vindeca unele defecțiuni funcționale ale membrelor sau neutraliza tensiunile nervoase, efectul fiind comparabil cu al masajului Do-In.

In cazul elevilor avansați chiar exersarea procedeelor in varianta dura (Kakari- Geiko) are efecte binefăcătoare asupra organismului.

Daca procedeele sint corect executate, iar Nage si Uke se comporta disciplinat, sint excluse accidentele sau urmările neplăcute ; totuşi se recomanda ca varianta dura sa nu fie exersata de Aikidoka cu grad mai mic de 2 Dan.

Cele 5 procedee de fixare se disting prin următoarele particularități:

7.1.1. Ude - Osae (fixarea cotului) sau Ikkyo (primul procedeu)

Ude-Osae este cel mai important procedeu din grupa Katame-Waza si exista părerea ca ar fi cel mai important procedeu din Aikido.

La Ude-Osae apar toate principiile de mişcare din Aikido : intrarea spre atacant, sincronizarea mişcărilor cu respirația, Atemi, rotirea armonioasa

a soldurilor si îndoirea genunchilor. Pe vremuri era primul procedeu învățat de începători si de aceea se mai numeşte Ikkyo.

La acest procedeu Nage intlmpina atacul prin prinderea brațului înarmat sau a aceluia cu care ataca Uke, de încheietura mllnll si cu cealaltă mina de partea interioara a încheieturii cotului. Prin acțiunea asupra brațului sau, Uke este condus pe 0 traiectorie circulara in plan vertical (varianta Irimi), sau după o spirala in jurul axei lul Nage (varianta Tenkan).

In continuare Uke este silit sa se întindă pe sol datorita apăsării exercitata asupra cotului sau îndoit.

In toate fazele de desfăşurare a procedeului Ki-ul lui Nage curge nestăvilit pe drumul cel mai scurt. La Ude-Osae nu se acționează prin plrghii sau puncte dureroase.

Condiția succesului o constituie execuția decisa a procedeului si folosirea corecta a principiilor de baza ale Aikido.

Ude-Osae este un procedeu de baza din Aikido, a carul studiere si însuşire are un rol deosebit in formarea elevilor.

7.1.2. Kote-Mawash! (îndoirea articulației miinii **spre** interior) sau Nikyo (procedeul al doilea)

•mediat după preluarea atacului prin luarea 1 contactului si prinderea specifica a miinii lui Uke, Nage isl amplifica acțiunea prin intermediul unei pirghii dureroase, care îndoaie si răsuceşte articulația miinii, cotului si umărului, astfel incit Uke este silit sa execute orice mişcare pe care Nage i-o transmite prin aceasta "legătura" dintre ei.

Exersarea si însuşirea acestui procedeu deosebit de eficace necesita mari disponibilități fizice si spirituale din partea elevului, fiind greu de învățat.

Procedeul permite neutralizarea sigura a unui adversar superior (fie ca forța, fie înarmat) si din acest motiv se studiază pentru utilizarea in autoapărare.

7.1.3. Kote-Hineri (răsucirea articulației miinii spre exterior) sau Sankyo (procedeul nr. 3)

Nage răsuceşte brațul de atac ai lui Uke, imediat după ce stabileşte contactul cu el, astfel ca sa-i blocheze toate articulațiile si sa realizeze o legătura oarecum rigida intre ei. Prin aceasta legătura, Nage fie ii transmite lui Uke mişcarea sa (Irimi), fie U sileşte sa se rotesca împreuna cu el in jurul axei de rotație a lui Nage (Tenkan). Prin schimbarea sensului si/sau a planului de rotație, precum si a poziției axei de rotație, Uke se va dezechilibra si va putea fi condus in diverse feluri spre sol. In continuare, Nage poate executa o fixare din picioare sau din genunchi, adică o rotire a brațului lui Uke pina ce acesta semnalizează durerea.

7.1.4. Tekubi-Osae (fixarea antebrațului) sau Yonkyo (procedeul nr. 4)

a acest procedeu, Nage isi concentrează Ki-ul asupra unui punct sensibil situat pe partea interioara a antebrațului lui Uke, provocindu-i acestuia o durere ascuțita care blochează in continuare orice acțiune.

Exersarea exagerat de tare sau de mult a procedeului Tekubi-Osae poate duce la rezultate negative prin sensibilizarea punctului dureros : destrămarea unității dintre spirit si corp datorita preponderentei reacției fizice.

Daca se încetează apăsarea punctului sensibil, durerea dispare imediat, totuşi la o exersare mai îndelungata poate apare o iritare a nervului.

Pentru ca exercițiul sa-si atingă scopurile, printre care si întărirea echilibrului interior, Uke trebuie sa dea dovada de multa stapinire si sa nu ceara prin semnalizare încetarea procedeului înainte de apariția durerii, cum fac unii elevi lipsiți de voința.

7.1.5. Ude-Nobashi (întinderea brațului) sau Gokyo (procedeul nr.5)

In unele manuale de Aikido, acest procedeu nu este considerat de baza, ci derivat dintr-unul de baza. Ude-Nobashi reprezintă un procedeu eficace si completează seria celorlalte 4 Katame-Waza. Gokyo se foloseşte exclusiv pentru apărarea împotriva loviturilor laterale (Yokomen-Uchi) si permite intrarea spontana in mişcarea de atac a lui Uke. După ce Nage blochează cu brațele in cruce, brațul de atac a lui Uke este răsucit pina ce ajunge cu cotul extins (invers ca la Ude-Osae) si cu umărul blocat, formindu-se astfel o legătura rigida intre Nage si Uke, prin care Nage isi transmite Ki-ul si mişcarea direct la Hara lui Uke.

Nage poate fixa sau dezarma agresorul in diverse feluri: fie din picioare, fie din genunchi.

Unele faze din procedeele Kote-Mawashi, Kote-Hineri sau Tekubi-Osae se pot folosi in combinație cu procedee de aruncare pentru dezechilibrarea (Kuzushi) sau oprirea adversarului, precum si pentru amplificarea mişcării lui Nage - in cazul unui atac puternic.

Descrierea Katame Waza (procedee de fixare)

7.2 Ude -Osae. (**Fixarea** cotului,lkkyc)

7.2.1. Katate - Tori Ude - Osae

Varianta Irimi

Uke prinde cu mina dreapta, mina dreapta a lui Nage (Ai-Hanmi). Acesta loveşte cu stingă spre fata lui Uke, se răsuceşte pe piciorul sting spre dreapta si aruncind Ki prin Tekatana dreapta spre dreapta- jos, ii dezechilibrează pe Uke.

In continuare, Nage isi roteşte mina dreapta pe sub mina lui Uke si o prinde pe deasupra 'încheieturii, apoi se roteşte cu tot corpul spre dreapta si in sus, impingind spre umărul lui Uke . Mina lui Nage scapă din prinderea lui Uke, iar mina stingă urca si apasă cu Tekatana pe cotul lui Uke, pe care-l roteşte in plan vertical in sus, apoi Nage face un pas cu stingul inainte si 'taie" in jos, tinind antebraţul lui Uke ca pe o sabie, pina ce lipeşte coastele lui Uke de soldul sau sting. Nage se opreşte o clipa in aceasta poziţie (cu trunchiul vertical si genunchii'usof îndoiţi), marcind "fixarea in picioare", apoi continua mişcarea pentru a "fixa la sol". Tinind braţul drept al lui Uke intins prin tracţiune laterala cu mina sa dreapta, Nage ii apasă cu cealaltă mina pe cot spre sol, facind 1 -3 paşi, si-l întinde pe jos cu f aţa la saltea, dar pastrind continuu contactul dintre piciorul sau sting si coastele iui Uke, ce-i luneca spre glezna.

Numai după ce Uke a ajuns cu pieptul peTatami, Nage ii îndreaptă cotul si-i lipeşte tot braţul pe sol cu cotul in sus, cu braţul cit mai in continuarea coloanei sale vertebrale, apoi îngenunchează lingă Uke. Se pune jos intii genunchiul sting, bine lipit de coastele lui Uke, mai departe de axila, apoi genunchiul drept lingă încheietura miinii lui drepte, dar neintrerupind nici un moment apăsarea asupra cotului lui Uke. Cu trunchiul menţinut cit mai vertical, Nage apasă cu Ki asupra cotului lui Uke, pina ce acesta semnalizează durerea batind sonor cu mina stingă in Tatami (fig.7.1.)

fig. 7.1.

Nage nu trebuie sa fie pasiv cind aşteaptă atacul lui Uke : la Ude-Osae, poziţia de garda trebuie sa fie chiar mai activa decit de obicei.

Antebraţul lui Uke nu se prinde strins si rigid, ci cu miinile întinse si flexibile, pornind toate mişcările dirfeolduri.

Braţul lui Uke trebuie mereu menţinut intins cu Ki, pentru a-l dezechilibra. Umărul sau trebuie ţinut mereu mai jos decit cotul si braţul lui.

Uke nu trebuie fixat (apăsat pe cot) cu muşchii, ci cu Ki-ul care porneşte din Hara.

Nu trebuie uitat nici o clipa ca mai pot fi si alţi agresori, aşa ca nu se va consuma toata atenţia numai cu cel deja fixat (de aceasta recomandare se tine seama numai după ce elevul a invatat destul de bine procedeul).

Varianta Tenkan

fig. 7.2.

După ce prinde antebraţul drept al lui Uke cu ambele miini (ca la varianta Irimi), Nage pivotează pe piciorul sting, face un pas cu dreptul inapoi si ii duce antebraţul in jos printr-o mişcare ca o 'tăietura" - sincronizată cu pivotarea.

Se ajunge in poziţia de fixare Ude-Osae in picioare, care se marchează printr-o scurta oprire (atenţie la echilibru), apoi se continua cu "fixarea la sol" la fel ca la varianta Irimi.

După ce se stabileşte contactul Tekataneior lui Nage cu antebraţul lui Uke si pina la 'fixarea din picioare", antebraţul lui Uke trebuie sa descrie un arc de cerc mare intr-un plan oblic, trecindu-i pe deasupra capului si coborind pina sub nivelul soldurilor lui Nage.

Daca aceasta conducere a antebraţului lui Uke nu se face cu Ki, din Hara, ci cu braţele crispate si cu muşchii încordaţi, Nage se dezechilibrează foarte uşor si nu reuşeşte sa-i mişte braţul.

7.2.2. Katate Ryote-Tori Ude-Osae

Varianta Tenkan.

fig. 7.3.

Cind Uke prinde cu ambele miini mina dinainte a lui Nage (de ex. dreapta), si împinge, Nage cedează printr-un Tai-Sabaki pe un pas (pivotare pe piciorul drept) astfel ca Uke trece pe lingă el si ajunge cu partea stingă, laterala, a corpului spre Nage, iar acţiunea lui Uke devine tragere de mina lui Nage. In continuare Nage executa mişcările descrise la 7.2.1., numai ca aducerea lui Uke la sol se va face după o spirala descendenta in jurul lui Nage, care pivotează pe piciorul de lingă Uke (dreptul) ca in fig. 7.2.

7.2.3. Mune-Tori Ude-Osae

Cind Uke prinde cu dreapta umărul sting al lui Nage (Gyaku-Hanmi), acesta executa procedeul de apărare la fel ca si la atacul Katate-Tori (7.2.1.). Nage executa Tai-Sabaki spre stingă, pe piciorul din fata si cu mina dreapta prinde sau loveşte, pe deasupra, mina dreapta a lui Uke, dezechilibrindu-l.

Nage isi inversează apoi sensul răsucirii corpului si impinge cu mina stingă pe cotul drept al lui Uke folosind forţa întregului sau corp, după care urmează fixarea in picioare si apoi la sol (fig.7.4).

fig. 7.4.

7.2.4. Ryokata-Tori Ude-Osae

Cind Uke prinde cu ambele miini umeri! lui Nage, acesta loveşte (Atemi) spre fata lui Uke, apoi profita de deruta si dezechilibrarea acestuia, care duc la întinderea braţelor sale, si executa Ude-Osae la fel ca la atacul Mune-Tori (7.2.3.).

7.2.5. Ushiro-Ryokata-Tori Ude-Osae

Varianta Irimi

Cind Uke prinde din spate cu ambele miini umerii lui Nage si trage de e! înapoi, acesta nu se opune forţei, ci merge cu ea. Nage excuta mai intii un Tai-Sabaki spre stingă (pivotare pe piciorul drept), ridicind Tekatanele, apoi un nou Tai-Sabaki spre dreapta (pivotare pe piciorul sting), lasind in jos miinile.

Prin aceste mişcări Nage ajunge cu fata spre Uke: acum isi trece capul printre miinile lui Uke si-l scoate in sus după mina stingă a lui Uke, pe care o prinde, pe deasupra, cu stingă sa. Urmează o răsucire spre stingă - apasind cu mina dreapta pe cotul sting al lui Uke. In continuare se executa fixarea din picioare, apoi fixarea la sol.

Varianta Tenkan
fig 7.5.

Cind Uke prinde din spate cu ambele miini umerii lui Nage si împinge înainte, acesta executa un Tai-Sabaki spre stingă (pivotare pe piciorul drept), rotind in sus si apoi in jos Tekatanele.

Folosind energia lui Uke, Nage ii ajuta sa treacă peste el, ghemuindu-se, apoi, după ce Uke a trecut prin dreapta sa si ajunge in fata lui Nage, acesta se ridica si efectuează Ude-Osae asupra miinii stingi a lui Uke.

In ambele variante trebuie căutata armonia cu atacul lui Uke, mişcările lui Nage trebuie adaptate la viteza si forţa lui Uke, cu mare atenţie la păstrarea echilibrului si stabilităţii.

7.2.6. Ushiro Ryote-Tori Ude-Osae

Varianta Irimi (fîg.7.6) fig. 7.6.

Uke prinde din spate încheieturile ambelor miini ale lui Nage, pe care le trage inapoi. Nage isi apasă miinile pe solduri, cu palmele in sus, si trece in Kamae (poziţia corpului sau oblica fata de cel al lui Uke). Totodată Nage face un mic pas cu stingul spre lateral si inapoi (spre stingă lul Uke), apoi roteşte braţele in sus, aruncind Ki prin degete astfel ca sa formeze "cercul de fier", cu Tekatanele in sus si palmele înainte. In continuare Nage face un pas inapoi cu dreptul, in timp ce conduce miinile lui Uke pe deasupra capului, după un cerc mare, astfel ca sa-i ajungă in fata. Rotirea in sus si cu Ki a braţelor lui Nage simultan cu coborirea corpului sau (prin îndoirea genunchilor) provoacă ridicarea corpului lui Uke si dezechilibrarea lui spre înainte. Rezultatul acţiunii lui Nage de pina acum este schimbarea poziţiei relative Uke-Nage : la începutul atacului, Uke era in spatele lui Nage,

acum Nage este in spate si lateral fata de Uke, in

plus Uke este dezechilibrat si cu capul in jos in timp ce Nage este echilibrat si cu trunchiul vertical. Aceasta prima faza a procedeului de apărare contra atacului Ushiro Ryote-Tor! este identica pentru toate procedeele de fixare. Urmează faza a doua, specifica procedeului Ude-Osae.

Nage apasă cu Tekatana dreapta pe cotul lui Uke, iar mina stingă o răsuceşte prin interior ca sa apuce încheietura miinii stingi a lui Uke, pe deasupra. Mişcarea miinii stingi a lui Nage se face fără smucituri si fără sa se dezlipească de mina lui Uke. Nage face un pas înainte cu dreptul si lipeşte umărul lul Uke de piciorul sau (fixarea in picioare), după care se continua mişcarea spre "fixarea la sol", descrisa la 7.2.1.

Varianta Tenkan

Daca Uke prinde din spate si împinge, Nage executa aceeaşi mişcare de schimbare a poziției reciproce, ca si la varianta Iriml, numai ca in loc sa-si mişte Hara spre înapoi (in sensul tracțiunii lui Uke), isi deplasează soldurile spre inainte (in sensul împingerii lui Uke). Aceasta deplasare inainte se realizează tot prin Tai-Sabaki, si anume : Nage pivotează pe piciorul dinainte (dreptul) păşind inainte cu stingul, rotind totodată brațele in sus pentru a-l conduce pe Uke pe lingă el si pe deasupra capului pina in fata lul. In continuare, Nage schimba sensul de răsucire dar păstrează piciorul de sprijin: pivotează pe dreptul, păşind cu stingul înapoi - si conduce cotul lui Uke in jos spre saltea după o spirala coboritoare.

7.2.7. Ushlro Eri-Tori Ude-Osae

Varianta Irimi

Cind Uke prinde din spate pe Nage cu dreapta de guler si-l trage înapoi, acesta cedează si se roteşte spre dreapta, lovind pe Uke in coaste. Nage continua pivotarea păşind cu stingul in spatele lui Uke, apucind totodată mina dreapta a lui Uke cu mina sa dreapta (peste Tekatana), iar cu Tekatana stingă apasind pe cotul drept al acestuia. Nage înaintează cu stingul si-l fixează pe Uke, a cărui mina se desprinde de guler, mai intii in picioare, apoi la soi.

Varianta Tenkan

Cind Uke prinde din spate pe Nage cu mina dreapta de guler si-l împinge inainte, acesta cedează si se roteşte spre stingă, lovind pe Uke in coaste. Nage continua mişcarea, conducindu-l pe Uke inainte si coboară pe sub mina dreapta a acestuia, ridicind apoi capul in spatele miinii lui Uke. Nage prinde mina dreapta a lui Uke cu miinile sale in modul specific procedeului Ude-Osae, după care urmează desprinderea miinii lui Uke de gulerul lui Nage si fixarea.

7.2.8. Ushiro Kubl-Shime Ude-Osae

Varianta Irimi *Kg.*

7.7.

Cind Uke strangulează din spate pe Nage cu mina dreapta si prinde cu mina stingă brațul sting al lui Nage, impingind, acesta reacționează imediat, aruncind ambele Tekatane in sus si facind un mic pas lateral-inapoi cu stingul, după care isi coboară Tekatanele, trecind brațul sting al lui Uke peste capul sau. Mişcarea lui Nage este bine condusa din solduri. In continuare, Nage prinde brațul sting al lui Uke si-l fixează.

In cazul unei strangulări, Nage nu trebuie sa-si încordeze partea de sus a corpului, ci sa ramina calm si cu Ki-ul coborit.

Varianta Tenkan

Cind Uke strangulează din spate pe Nage cu mina dreapta si prinde cu mina stingă brațul sting al lui Nage, tragind inapoi, acesta reacționează imediat, aruncind ambele Tekatane in sus s! păşind scurt spre dreapta - inapoi cu dreptul, după care isi coboară Tekatanele, trece brațul sting al lui Uke peste cap si se răsuceşte pe piciorul drept spre stingă.

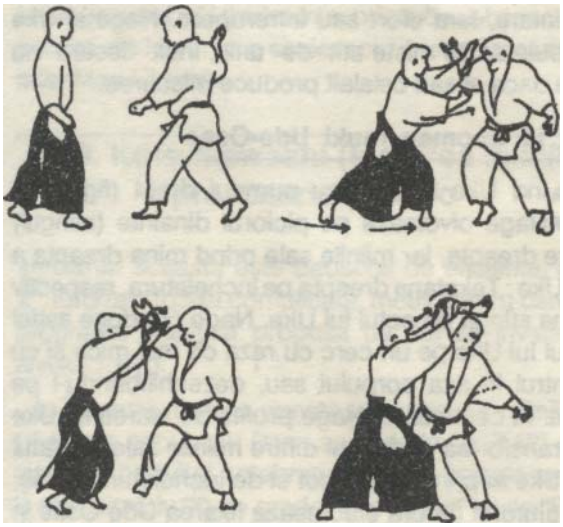
Urmează prinderea brațului si fixarea lui Uke.

Nota generala pentru atacurile din spate: Nage trebuie sa combine mişcarea laterala cu mişcări sus-jos ca sa scape din prindere, folosind totodată forța genunchilor si a soldurilor.

7.2.9. Yokomen-Uchl Ude-osae

Varianta Irimi

fig. 7.8.



Cind Uke loveşte din lateral cu mina dreapta spre partea stingă a lui Nage, acesta răspunde printr-un Atemi cu dreapta spre fata lui Uke, simultan cu un Tal-Sabakl spre stingă, pe piciorul din fata (dreptul). Nage preia mina stingă a lui Uke cu Tekatana sa stingă si deviază lovitura (nu o blochează) spre stingă. Nage isl inversează apoi sensul răsucirii corpului si face un Tai-Sabaki spre dreapta, după ce prinde mina dreapta a lui Uke cu dreapta sa si o duce spre dreapta, pe deasupra capului lui Uke. Urmează înaintarea prin fata lui Uke, fixarea din picioare, apoi la sol.

Trebuie evitata blocarea loviturii (ciocnirea forțelor): forța loviturii lui Uke va fi preluata, deviata si condusa de Tekatana lui Nage.

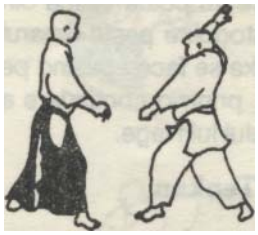
Varianta Tenkan

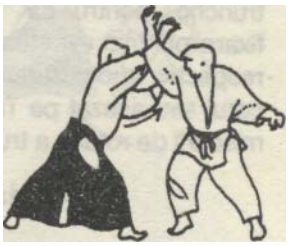
Prima parte a exercițiului se desfăşoară la fel ca la varianta Irimi. Daca Uke nu este dezechilibrat suficient cind Nage ii duce mina pe deasupra capului, si poate inca sa împingă, Nage nu mai avansează prin fata lui Uke, ci se răsuceşte spre dreapta pe piciorul dinainte (Tai-Sabaki), prin spatele lui Uke, executind fixarea in varianta negativa.

7.2.10. **Shomen-Uchi** Ude-Osae

Varianta Irimi

fig.7.9.





Uke înaintează ridicind brațul pentru a lovi pe Nage vertical in creştetul capului. In loc sa aştepte si sa blocheze lovitura (acțiune care ar putea fi dureroasa), Nage înaintează spre Uke in fntimpinarea brațului ridicat, ridicindu-le pe ale sale, ca si cind amindoi ar încerca sa apuce un obiect atirnat deasupra capetelor lor.

Para a întrerupe scurgerea energiei Ki din Hara prin brațe, Nage continua mişcarea înainte, ca si cind ar vrea sa treacă prin Uke mentinind brațele intinse in fata si apasind cu convingere pe cotul lui Uke spre fata lui, ca si cum ar vrea sa i-l treacă peste cap. Pentru a nu cădea, Uke trebuie sa se răsucească cedind trecerea.

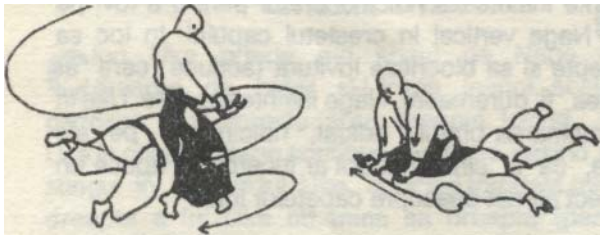
Nage continua sa înainteze, dar brațele sale 'taie" s! coboară după o linie curba, pina ce toata greutatea corpului sau apasă pe cotul lui Uke si ii tine astfel indoit. In aceasta poziție Nage deja ii controlează pe Uke, si ar fi uşor acum sa-i scrintească cotul printr-o răsucire a antebrațului. Dar cum acțiunea violenta contravine spiritului Aikido, Nage face un pas mare si-si apasă coapsa

sub axila lul Uke pentru a-l dezechilibra lateral (fixarea in picioare).

Partea finala a procedeului se desfăşoară prin aducerea corpului lui Uke pe sol: Nage isi indoaie genunchii si cu corpul vertical, înaintează si apasă cotul lui Uke in jos,apoi aşează braţul lui Uke pe saltea la un unghi peste 90 de grade fata de trunchi, pentru ca Uke sa nu poată scapă din fixare printr-o eventuala rostogolire peste umărul *respectiv. Imobilizarea lui Uke se face apasind pe* cotul sau aşezat pe Tatami, printr-o continuare a mişcării de rotaţie a trunchiului lui Nage.

Varianta Tenkan

fig. 7.10.



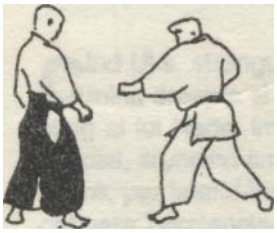
După ce s-a luat contactul cu braţul ridicat ai lui Uke ca si in versiunea Irimi, se poate intimpla ca el sa refuze cu tărie sa fie rotit, sau Nage doreşte sa-l mişte in alta direcţie decit Irimi, sau Nage vrea sa interpuna corpul iui Uke intre el si alt agresor. Atunci Nage face un pas înapoi cu piciorul din exterior s! se răsuceşte apasind hotarit pe cotul indoit al lui Uke, in timp ce braţul celalalt al lui Nage coboară, ţinut bine intins, intr-o mişcare spirala. Uke este adus la sol, căci urmăreşte mişcarea spirala a cotului sau, Nage avind grija sa nu-i împiedice căderea. Fixarea la sol se face in continuare la fel ca la varianta Irimi.

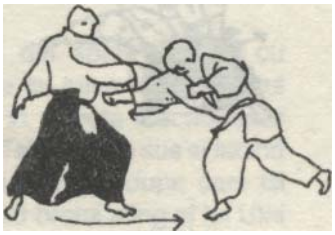
Ca sa fie eficace, mişcarea ar trebui sa se desfăşoare astfel ca mereu sa dea senzaţia de înaintare,' fără efort sau întrerupere. Nage si Uke trebuie sa se mişte atit de uniţi, incit fiecare nu ştie daca e! sau celalalt produce mişcarea.

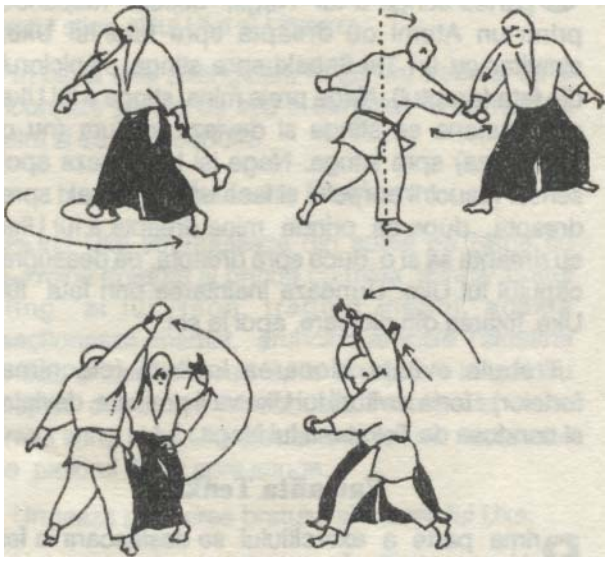
7.2.11. S omen-Tsuki Ude-Osae

Cind Lke loveşte cu pumnul drept (fig. 7.11), Nage livoteaza pe piciorul dinainte (stingul) spre dreava, iar miinile sale prind mina dreapta a lui Uke : Tekatana dreapta pe încheietura, respectiv mina stingă pe cotul lui Uke. Nage conduce astfel Ki-ul lui Uke pe un cerc cu raza cit mai mica si cu centrul in axa corpului sau, dezechilibrindu-l pe Uke. In continuare, Nage profita de starea lui Uke si transforma contactul dintre miinile sale si braţul lui Uke in prinderi (de cot si de încheietura miinii), cu ajutorul cărora efectuează fixarea Ude-Osae in picioare *. apoi la soi, după cum s-a descris mai inainte.

fig. 7.11.







Răsucirea iniţiala a lui Nage (Tai-Sabaki) trebuie sa fie mai rapida decit mişcarea lui Uke - pentru a-l dezechilibra. Procedeul este relativ simplu, dar

pare dificil din cauza vitezei mari de execuție necesara.

7.2.12.Aruncarea din Ude-Osae

Partea a doua a procedeului Ude-Osae, care urmează " fixării in picioare", poate fi transformata intr-o aruncare. Pentru aceasta Nage împinge cotul lui Uke înainte, printr-o mişcare cu Ki pornita din Hara. Uke se dezechilibrează si cade in fata (Mae-Ukemi).

7.3. Kote-Mawashi (îndoirea miinii spre exterior) Nikyo

Fixarea aceasta este deosebit de eficienta, dar totodată foarte complicata, motiv pentru care in programa analitica propusa de noi se invata la nivelul 1 Kyu.

In general, fixarea consta in răsucirea miinii lui Uke spre capul sau (cum se vede in fig. 7.12) dar totodată brațul si antebrațul lui Uke trebuie sa fie la aproximativ 90 de grade, formind un fel de "S".
fig. **7.12.**

Aceasta răsucire a brațului lui Uke se poate realiza prin fixarea lui in trei feluri: a) pe umărul (pectoralul) lui Nage- vezi f!g. 7.13;

fig. 7.13.

b) numai cu miinile - vezi fig.7.14 ;

fig. **7.14.**

c) cu sprijin pe încheietura miinii lui Nage - vezi fig. *7,15.*

fig. 7.15.

Aceste fixări in picioare pot fi aplicate fie in versiunea Irimi, fie in Tenkan.

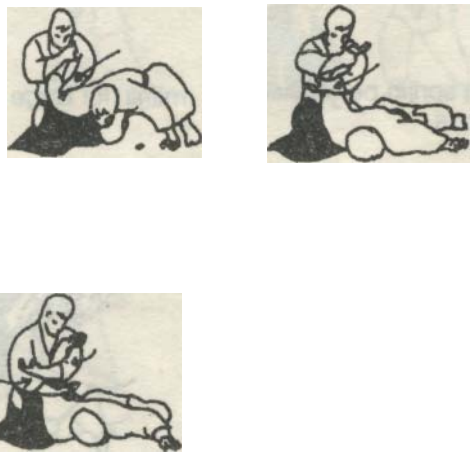
In continuare urmează aducerea lui Uke la sol, cu fata pe saltea, manevra care se realizează fie printr-o forțare a umărul lui Uke, fie prin apăsare pe încheietura miinii lui Uke.

Forțarea umărului se poate asigura fie prin răsucirea brațului In plan orizontal (fig.7.16),

fig. 7.16.

fie prin răsucirea brațului sau in plan vertical (fig.7.17).

fig. 7.17.



Uitimile doua manevre constituie terminarea fixării in oricare din variantele de execuție ale procedeului Kote-Mawashi.

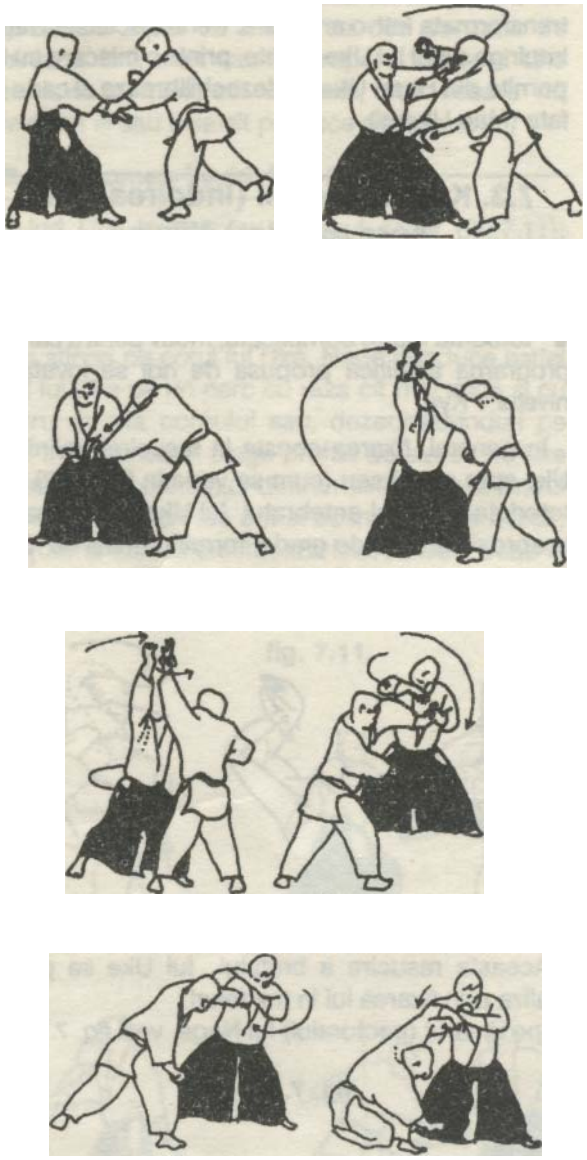
7.3.1. Katate-Tori Gyaku-Hanmi Kote-Mawashi

Varianta Irimi

Cind Uke prinde cu mina stingă si trage de mina dreapta a lui Nage, acesta aşează palma sa stingă peste mina lui Uke, iar mina dreapta o răsuceşte peste mina lui Uke pina ajunge cu Tekatana spre fata lui Uke. In continuare, Nage înaintează si executa o "tăietura" cu Tekatana spre pieptul iui Uke, pina ce acesta semnalizează durerea (prin bătaie cu mina libera pe propriul picior).

Varianta Tenkan

fig. 7.18.



Cind Uke prinde cu mina stingă si împinge mina dreapta a lui Nage, acesta aşează palma sa stingă peste mina lui Uke, iar mina dreapta o răsuceşte pe sub mina lui Uke, pina ajunge cu Tekatana spre fata lui Uke si scapă din prindere. In continuare, Nage se răsuceşte pe piciorul sting, păşind înapoi cu dreptul, si executa fixarea Kote-Mawashi din picioare, sprijinind mina lui Uke pe pectoralul sau drept. Totodată Nage prinde cu dreapta (pe deasupra) mina stingă a lui Uke, rotindu-se spre stingă, ceea ce măreşte durerea lui Uke. Urmează dezechilibrarea si aducerea lui Uke la sol, unde se executa fixarea.

7.3.2. Kat«t«-Tori At-Hanml Kote-Mawashl

Varianta Irimi

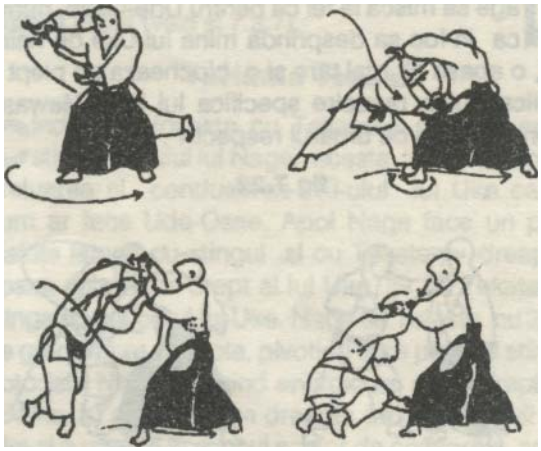
Cind Uke prinde cu mina dreapta si trage cu mina dreapta a lui Nage, acesta aşează palma sa stingă peste mina lul Uke fixind-o bine, Iar cu dreapta executa o răsucire pe sub mina lui Uke pina ajunge cu Tekatana spre fata lui Uke. In continuare, Nage 'tale" cu Tekatana dreapta spre pieptul lui Uke, plna ce acesta semnalizează durerea (prin batale pe picior).

7.3.3. Katate Ryote-Tori Kote-Mawashl

Diverse posibilități de aplicare a fixării Kote-Mawashi In acest caz sint arătate In fig. 7.19-7.21.

fig. 7.19.

fig. 7.20.



La exercițiul Ryote-Tori Kote-Mawashi mişcările sint aceleaşi ca si in cazul atacului Katate-Tori.

fig. 7.21.

7.3.4. Mune-Tori Kote-M«wa»hl

Nage se mişca la fel ca pentru Ude-Osae, numai ca in loc sa desprindă mina lui Uke de haina sa, o apasă cit mal tare si o blochează pe piept si aplica dubla răsucire specifica lui Kote-Mawashi prin înaintare cu umărul respectiv.

fig.7.22.

7.3.5. Ushiro Ryokata-Tori Kota-Mawashl

Varianta Irimi fig. 7.23.

Cind Uke prinde din spate umerii lui Nage si împinge, acesta se mişca la fel ca pentru Ude - Osae. Cind ajunge in fata lui Nage, acesta duce mina stingă a lui Uke la umărul sau drept si o tine acolo cu mina sa stingă. Nage isi muta apoi Tekatana dreapta de la cotul spre încheietura miinii lui Uke, tinind-o dedesubt si apasind pina ce Uke semnalizează durerea prin batale cu mina libera. Nage înaintează puțin cu dreptul, pivotează pe el spre stingă sl-l duce pe Uke la sol, unde-i fixează după cum s-a descris mai înainte.

In fig.7.24 se arata aplicarea procedeului Kote-Mawashi contra atacului Ushiro- Ryote-Tori, fig. 7.24.

In fig.7.25 se arata aplicarea procedeului Kote-Mawashi contra atacul Ushiro-Katate-Tori-Kubi-Shime.

fig. 7.25.

7.3.6. Yokomtn-Uchl Kote-Mawashl

Varianta Irimi
«g. 7.26.

Cind Uke loveşte cu Tekatana dreapta spre stingă capului lui Nage, acesta răspunde la început ca si cum ar face Ude-Osae (vezi 7.2.9). Apoi Nage cu Tekatana dreapta apasă antebrațul drept al lui Uke, Iar cu Tekatana stingă apasă cotul lui Uke - ambele spre corpul lui Uke, Nage face un pas cu stingul înainte, Impingind cu Tekatana stingă brațul Iul Uke. Nage pune apoi palma dreapta peste dosul miinii drepte a lui Uke si o roteşte in sensul acelor de ceasornic, apoi prinde mina lui Uke si o răsuceşte spre capul lui Uke. In continuare, Nage face un pas înainte cu dreptul, rotind soldurile spre stingă, prinde sub cotul sau

sting cotul drept al lui Uke si apasă cu Tekatana stingă pe antebraţul drept al lui Uke, pe care-l fixează astfel (vezi si 7.3.7).

Varianta Tenkan

Cind Uke loveşte cu Tekatana dreapta spre stingă capului lui Nage, acesta răspunde prin preluarea si conducerea Ki-ului lui Uke ca si cum ar face Ude-Osae. Apoi Nage face un pas înainte lateral cu stingul si cu Tekatana dreapta apasă antebraţul drept al lui Uke, iar cu Tekatana stingă apasă cotul lui Uke. Nage se roteşte cu 270 de grade spre dreapta, pivotind spre piciorul sting. Totodată Nage, apasind energic pe cotul drept al lui Uke, isi aşează mina dreapta pe dosul miinii lui Uke si o roteşte in sensul acelor de ceasornic, apoi prinde mina lui Uke in modul specific procedeului si o apasă pe pectoralul sting, in timp ce se roteşte. Mina stingă a lui Nage aluneca pe braţul lui Uke de la cotul drept spre mina, prinzind încheietura miinii lui Uke si apasind-o spre corpul lui Nage, amplificind efectul dureros prin rotirea corpului.

In continuare Nage fixează pe Uke la sol, cum s-a descris la 7.3.7.

7.3fc7. Shomen-Uchi Kote-Mawashi

Poziţia iniţiala (Al-Hanml). Uke si Nage in Migi-Kamae

Varianta Irimi

Prima parte a procedeului se desfăşoară la fel ca la Ude- Osae:Uke loveşte de sus in creştet si Nage preia lovitura.ducind antebraţul lui Uke jos, in poziţia de "fixare in picioare", fără a-l fixa cu Ude-Osae. Aceasta faza serveşte numai la oprirea atacului si la dezechilibrarea lui Uke. Diferenţa fata de Ude-Osae incepe in punctul cel mai de jos al traiectoriei antebraţului drept al lui Uke, cind el incepe sa-si îndrepte trunchiul aplecat.

In aceasta situaţie, Nage nu ii împiedica ridicarea prin-blocarea cotului (ca la Ude-Osae), ci efectuează cit mai rapid o mişcare a miinii drepte, astfel ca sa ajungă cu palma pe dosul miinii lui Uke, cu degetele in acelaşi sens cu ale lui. Apoi Nage ii prinde mina astfel ca degetul mare sa se sprijine pe Tekatana lui, iar celelalte degete agata partea opusa a miinii lui, inclusiv degetul mare. Cind Nage a prins bine mina lui Uke, o răsuceşte inainte si spre dreapta, impingindu-si totodată corpul inainte si in jos.

Terminarea acestei schimbări a poziţiei miinii drepte a lui Nage trebuie sa se facă inainte ca Uke sa revină cu corpul la verticala. Datorita durerii pe care i-o provoacă răsucirea miinii, Uke poate fi stapinit foarte uşor, numai cu mina dreapta, care

insa trebuie sa lucreze cu Ki. Mina stingă a lui Nage, care continua sa tina cotul drept al lui Uke, are in continuare numai rol ajutător, spre deosebire de Ude-Osae, unde avea rolul principal in controlul lui Uke.

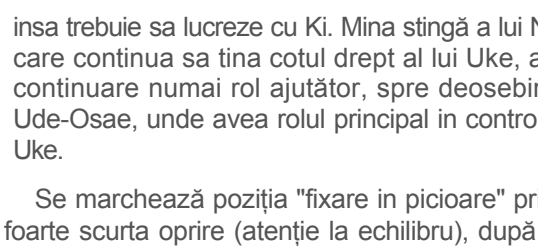
Se marchează poziția "fixare in picioare" printr-o foarte scurta oprire (atenție la echilibru), după care se continua mişcarea pentru a ajunge in "fixarea la sol". Uke este condus cu fata pe Tatami printr-o răsucire potrivita a miinii sale drepte, ajutata de o apăsare pe cot. După ce Uke este intins pe jos, Nage face un mic pas înainte cu dreptul si pune genunchiul sting pe Tatami, dar bine apăsat pe coastele partenerului. Genunchiul drept al lui Nage se aşează apoi lingă ceafa lui Uke, astfel ca umărul drept al acestuia ajunge lingă Hara lui Nage. Brațul lui Uke se lipeşte de corpul lui Nage,care-i aşează mina in încheietura cotului sau sting, după care mina dreapta a lui Nage coboară sub mina sa stingă, care se ridica puțin, astfel ca Tekatana sa dreapta apropie cotul lui Uke de corpul lui Nage, iar Tekatana sa stingă apasă undeva pe antebrațul lui Uke. In continuare, Nage isi răsuceşte trunchiul cu Ki, din Hara, spre dreapta, pina ce Uke semnalizează durerea batind sonor pe Tatami.

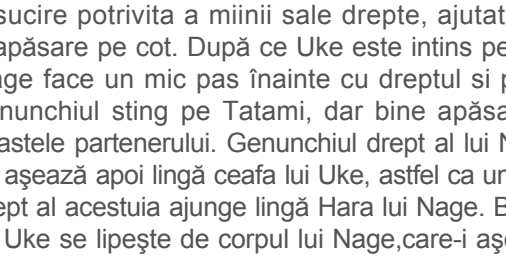
Răsucirea miinii lui Nage pentru a-i prinde lui Uke dosul miinii se face fără a pierde nici o clipa contactul dintre cele doua miini, cu brațul flexibil si cu mişcarea pornita din Hara.

La sol, cind Nage isi desprinde mina dreapta de mina lui Uke pentru a i-o duce pe cot poate apare o scurta perioada in care Uke nu este suficient controlat si poate contraataca. Pentru a evita acest lucru, mina stingă a lui Nage trebuie sa-si întărească rolul printr-o concentrare sporita de Ki.

Varianta Tenkan

fig. 7.27.





Prima parte a procedeului se desfăşoară la fel ca la Ude-Osae (forma negativa), pina ce antebrațul lui Uke ajunge in poziția de jos. In timp ce Uke încearcă sa revină in poziția verticala, Nage executa mişcarea miinii sale drepte (descrisa mai sus la forma Irimi) pina ce-i prinde partenerului dosul miinii drepte. Nage se roteşte cu 90 de grade spre dreapta pe piciorul sting si-si apasă cu forța mina dreapta impreuna cu mina lui Uke pe pectoralul sting. Mişcarea continua cu alunecarea miinii stingi a lui Nage, de la cotul lui Uke, pe antebraț, pina la încheietura miinii lui drepte, pe care i-o prinde bine, ducindu-si totodată cotul sting inainte, astfel ca mina sa stingă "imbraca" antebrațul lui Uke. Din aceasta poziție Nage impinge trunchiul inainte si cumva peste brațul partenerului (mişcarea porneşte din Hara), ceea ce // *face pe Uke sa cada (de durere) in genunchi.* Aceasta este "fixarea in picioare", care se marchează printr-o scurta oprire. In continuare Nage isi readuce mina stingă pe cotul lui Uke si prin răsucirea controlata a miinii acestuia (pe care nu o mai tine lipita de piept), ii conduce pe Uke cu fata pe Tatami. In continuare, terminarea procedeului si fixarea la sol sint la fel ca la varianta Irimi.

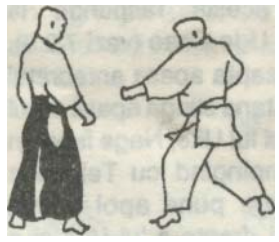
încheieturile lui Uke nu trebuie prinse cind Nage este in fata lui, pentru ca Uke ar putea contraataca cu o lovitura. De abia după ce Nage a ajuns intr-c poziție laterala fata de Uke (dar cu fata spre el), se pot efectua prinderile!

La fixarea in picioare, cu mina dreapta Nage răsuceşte impjngind inainte, iar cu mina stingă apasă in jos. Toate mişcările pleacă din Hara, Ki-ul circulind si ieşind prin miinile lui Nage.

Ca la orice alta fixare, se recomanda un Atemi inainte de efectuarea procedeului, in scopul deconcentrarii adversarului.

In fig. 7.28 se arata exercițiul Shomen-Tsuki Kote-Mawashi, mişcările fiind asemănătoare celor descrise mai inainte.

fig. 7.28.



7.4. Kote-Hineri (Răsucirea articulației miinii spre exterior Sankyo)

7.4.1. Katate-Tori Kote-Hineri Kaiten-Ho (prin răsucire)

Varianta Irimi

Cind Uke prinde cu mina sa stingă si trage mina dreapta a lui Nage (poziția inițiala Gyaku-Hanmi), acesta prinde cu mina stingă dosul miinii lui Uke si o ridica intinzind-o astfel ca sa-si creeze spațiul necesar pentru a putea intra sub ea. Nage păşeşte inalnte, completind tracțiunea lui Uke, trece in continuare pe sub brațul sting al partenerului pe care ii tine tot timpul bine întins cu mina sa dreapta si se răsuceşte apoi spre dreapta, pivotind pe piciorul drept (flg.7.29).

fig. 7.29.

ÎL

Urmează fixarea Kote-Hineri in picioare, realizata prin răsucirea brațului lui Uke, ținut cu cotul in sus, astfel ca degetul arătător al miinii drepte a lui Nage sa fie îndreptat spre fata lui Uke (fig. 7.30). Din cauza durerii Uke se ridica pe virful picioarelor si bate sonor cu mina stingă pe coapsa.

fig. 7.30

Trecerea spre fixarea la sol, Nage o face apasind in jos cu mina dreapta pe cotul sting al lui Uke si silindu-i prin acțiunea combinata a celor doua miini (cu Ki) sa cada cu fata pe saltea. Fixarea propriu-zisa se face cum se arata in fig.7.32 (vezi 7.4.7).

In fig. 7.31 se arata procedeul cind poziția inițiala a celor doi este Ai-Hanmi.

fig. 7.31.

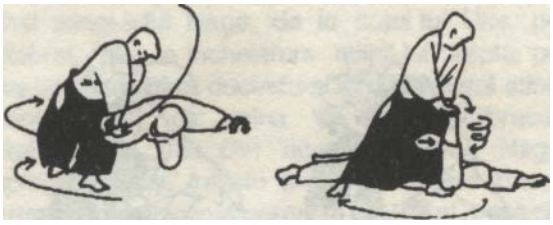
fig. 7.32.

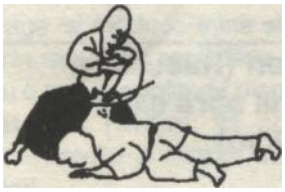
Varianta Tenkan

Cind Uke prinde cu dreapta mina dreapta a lui Nage si împinge (înaintează), Nage răspunde cu miinile la fel ca la varianta Irimi de mai sus, dar fără sa înainteze cu corpul, ci face un mic pas spre stingă si pivotează, lasindu-l pe Uke sa treacă pe lingă el, bineînțeles cu brațul drept al lui Uke condus pe deasupra capului lui Nage.

Cei doi ajung astfel in aceeaşi poziție ca la varianta Irimi. In continuare, fixarea in picioare se face ca la varianta Irimi, dar aducerea la sol se face printr-o mişcare de spirala in jurul lui Nage-fig. 7.33.

fig. 7.33.





In ambele variante, brațul lui Uke trebuie bine întins la început, pentru ca Nage sa poată trece pe sub el;daca brațul este insuficient întins, Uke nu se dezechilibrează si poate rezista (contraataca).

7.4.2. Ryote-Tori Kote-Hineri

Varianta Irimi

Cind Uke prinde cu ambele miini si trage miinile lui Nage, acesta executa cu miinile o mişcare circulara larga in plan vertical (mişcarea pornita din Hara) si începe sa facă Ude-Osae asupra brațului lui Uke mai apropiat de el. Nage nu termina Ude-Osae, ci ii lasă pe Uke sa-si revină, adică sa-si ridice corpul; profita insa de aceasta pentru a-si aluneca mina dinspre Uke de pe cotul acestuia, prin interior, spre mina lui Uke - pe care o prinde bine, spre Tekatana. Sincronizarea mişcărilor trebuie astfel realizata, incit terminarea ridicării corpului de către Uke sa coincidă cu fixarea sa in picioare prin Kote-Hineri de către Nage.

Fixarea la sol se face in continuare la fel cum s-a descris mai sus.

Varianta Tenkan

Cind Uke prinde cu ambele miini miinile lui Nage si impinge, acesta face un Tai-Sabaki pe un

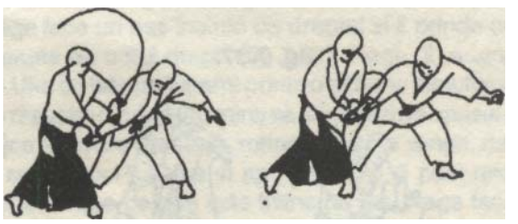
pas, lasindu-l pe Uke sa treacă pe lingă el. Datorita

inerției, Uke ajunge acum sa tragă de miinile lui Nage, si acesta executa Kote-HIneri in varianta Irimi descrisa mai sus.

In fig.7.34 se arata exercițiul Katate-Ryote-Tori Kote-Hineri, iar in fig. 7.35 Mune-Tori Kote-Hineri.

fig. 7.34.

fig. 7.35.



7.4.3. U»hiro Ryokata-Tori Kote-Hineri

Varianta Irimi (fîg.736)
fig. 7.36.

Cind Uke prinde din spate cu ambele miini umerii lui Nage si trage de ei înapoi, acesta nu se opune forței, ci merge cu ea si chiar o ajuta. Mişcarea lul Nage din Hara, cu ajutorul brațelor a fost descrisa la 7.2.5. După ce Nage isi trece capul pe sub brațul sting al lui Uke, prinde cu mina dreapta Tekatana stingă a lui Uke, pe care o desprinde de umărul sau sting. In continuare Nage executa Kote-Hineri aşa cum s-a arătat la 7.4.1.

7.4.4. Ushiro Ryote-Tori Kote-Hineri

Începutul este la fel ca pentru Ude-Osae (vezi 7.2.6), dar continuarea, după dezechilibrarea si

aplecarea lui Uke înainte, se face cum s-a arătat mai sus-vezi 7.4.1 (fig. 7.37).

fig. 7.37.

7.4.5. Ushiro Kubi-Shime Kote-Hineri

Varianta Irimi

fig. 7.38.

Varianta Tenkan fig.

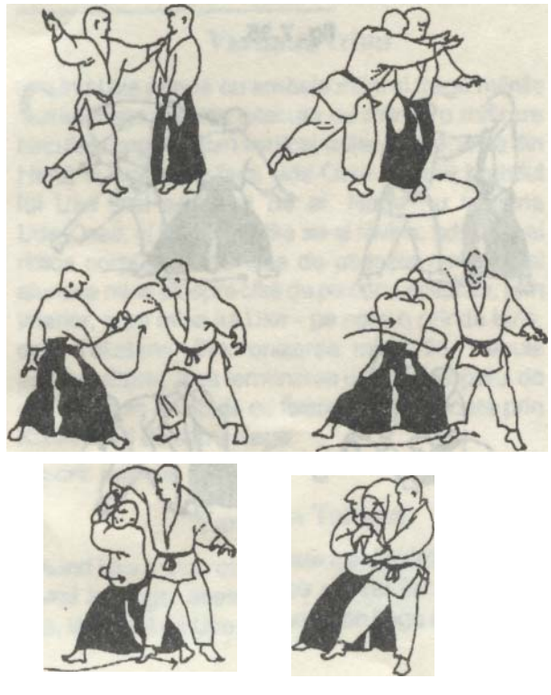
7.39.

Mişcarea in ambele variante este la fel ca la Ude-Osae (vezi 7.2.8), dar prinderea de către Nage a miinii apropiate a lui Uke (cea care prinde de mina lui Nage) se face in modul specific - cum s-a arătat la 7.4.1.

7.4.6. Yokomen-Uchi Kote-Hineri

Începutul este la fel ca pentru Ude-Osae (vezi 7.2.9), dar continuarea si sfirsitul se face cum s-a arătat la 7.4.1. (fig. 7.40).

fig. 7.40.



7.4.7. Shomen-Uchi Kote-Hineri

Varianta Irimi

Prima parte a procedeului se desfăşoară la fel ca la Ude-Osae. Nage face un pas adăugit (Tsugi-Ashi) cu dreptul in fata lui Uke, blocindu-i mina dreapta ridicata cu ambele Tekatana si impingindu-i-o peste cap, astfel incit sa-l dezechilibreze. Cind antebraţul lui Uke ajunge in poziţia cea mai de jos si el încearcă sa se ridice, mina dreapta a lui Nage aluneca de la încheietura miinii partenerului spre degete, pe care Nage le prinde bine (inclusiv degetul mare) cu dosul degetelor lui Uke in palma sa. Rasucindu-i degetele invers, Nage ii sileşte sa vina cu palma in fata propriilor ochi si cu cotul in sus, situaţie de care profita ca sa alunece in jos, spre dosul miinii lui Uke pe care o prinde cu mina stingă. Apucarea se face astfel ca degetul mare al lui Nage apasă pe rădăcina degetului mic, iar restul degetelor lui Nage apasă adine peste rădăcina degetului mare al lui Uke. In continuare, Nage răsuceşte mina lui Uke cu mina sa dreapta, mina stingă ajutind numai, astfel ca arătătorul miinii drepte a lui Nage sa fie îndreptat spre fata lui Uke. In aceasta situaţie, Nage trebuie sa fie amplasat puţin in spatele si la dreapta lui Uke, cu piciorul sting înainte. "Fixarea in picioare" se termina cind Uke, din cauza durerii, se ridica in virful picioarelor si bate cu palma libera pe picior (fig.7.41).

fig. 7.41.

In continuare, Nage laie" in jos cu antebraţul lui Uke, condus prin răsucirea adecvata a miinii si cind partenerul ajunge cu corpul aplecat la orizontala, Nage face un pas înainte cu dreptul si ii prinde cu dreapta de cotul drept (fig.7.32). Nage H aduce pe Uke cu fata peTatami printr-o acţiune simultana de răsucire a miinii (cu mina sa stingă) si de apăsare in jos (cu mina dreapta), rotindu-se spre stingă, dar si spre capul lui Uke si apoi facind 1-3 paşi mici înapoi. După ce Uke este intins pe jos, Nage face o shimbare de miini : mina sa dreapta aluneca si prinde dosul miinii lui Uke, iar stingă sa se aşează pe cotul lui. Aceasta schimbare se face mentinind mereu braţul lui Uke vertical si intins, uşor apăsat spre spate, ca sa nu apară o clipa de slăbiciune si Uke sa scape. Schimbarea de miini se poate face cind Nage este in picioare sau este îngenuncheat, îngenuncherea se face ca la Ni-Kyo, cu genunchii lipiţi de coastele, respectiv gitul lui Uke, după care Nage isi lipeşte braţul lui Uke de piept si printr-o rotaţie a trunchiului (cu Ki) spre dreapta, ii sileşte sa bata sonor pe Tatami.

Acest procedeu trebuie executat de la început foarte continuu si cu Ki, din Hara, chiar daca elevul este neindeminatic si incet.

Fixarea prin răsucirea miinii trebuie neapărat făcuta cu Ki, altfel nu reuşeşte si-i permite lui Uke sa scape.

Varianta Tenkan

Prima parte a procedeului se desfăşoară la fel ca la Ude-Osae (forma negativa), pina ce antebraţul lui Uke ajunge in poziţia de jos, iar Nage este lateral fata de Uke. In timp ce Uke încearcă sa revină in poziţia verticala, Nage executa mişcarea miinii sale drepte - descrisa mai sus la varianta Irimi. "Fixarea in picioare" se face la fel ca la varianta Irimi, mişcarea In continuare este la fel, pina ce Nage ajunge cu mina sa dreapta pe cotul partenerului si cu fata spre capul lui. Aducerea la sol a lui Uke nu se mai face ca ia varianta Irimi, prin retragere, ci Nage face un Tai-Sabaki pe un pas, rasucindu-se spre dreapta pe picioarul sting. Uke ajunge la sol după o traiectorie spirala in jurul lui Nage, bineînţeles fiind condus prin răsucirea miinii si apăsarea cotului (fig. 7.33).

7.4.8. Shomen-Tsuki Kote-Hineri

Varianta Irimi

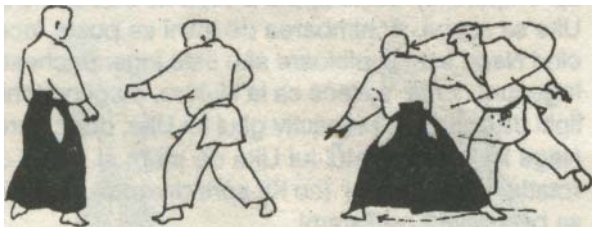
Cind Uke loveşte cu pumnul drept, Nage intra spre stingă lui si pivotează spre stingă pe piciorul dinainte (dreptul), iar mina sa dreapta ia contact cu mina dreapta a lui Uke, pe care o conduce astfel ca Uke sa se dezechilibreze. In continuare, Nage se răsuceşte invers si incepe sa

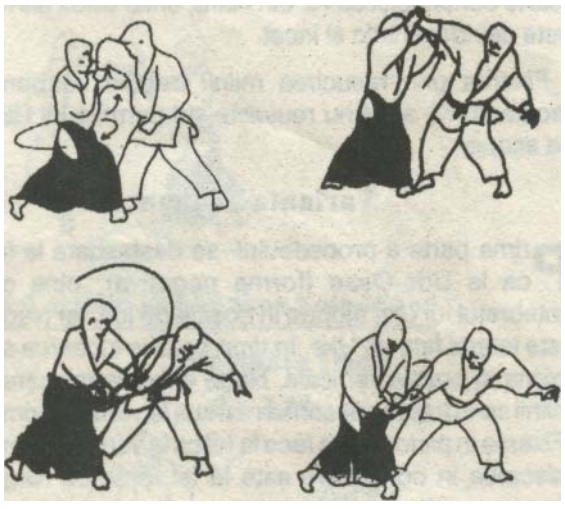
execute Ude-Osae, pe care insa nu-l termina, ci trece in Kote-Hineri, aşa cum s-a arătat la 7.4.7.

Varinta Tenkan

Cind Uke loveşte cu pumnul drept, Nage pivotează spre dreapta pe piciorul sting (dinainte) si lasă pe Uke sa treacă pe lingă el, dar totodată cu mina stingă ia contact si conduce mina dreapta a lui Uke. Cind Uke s-a dezechilibrat, Nage intervine si cu mina drepta prinde mina dreapta a lui Uke, pe care o roteşte larg, ca si cind ar vrea sa facă Ude-Osae (fig.7.42).

fig. 7.42.





poate fi terminat Kote-Hineri prin aruncarea lui Uke (fig. 7.43 si 7.44), In loc de clasica fixare la sol.

fig. 7.43.

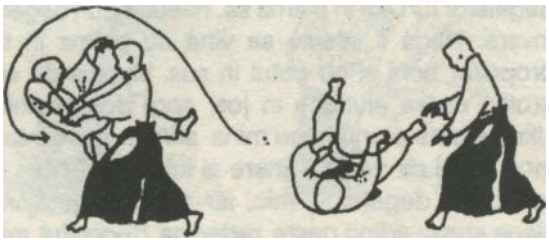
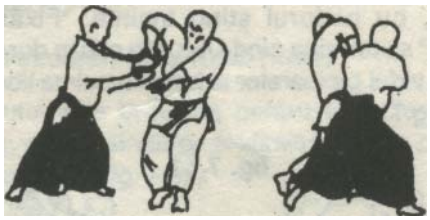


fig. 7.44.



Nage nu termina cu Ude-Osae, ci trece la Kote-Hineri, aşa cum s-a arătat mai sus la 7.4.7.

7.4.9. Aruncarea din Kote-Hineri

Pentru a demonstra multiplele posibilități si deci avantajele procedeelor de fixare, iată cum

7.5. Tekubi-Osae (Fixarea antebrațului) Yonkyo

Efectul dureros specific acestui procedeu se realizează numai daca mina respectiva a lui Nage lucrează ca o pirghie la care degetul mic si rădăcina degetului arătător sint capetele, iar încheietura miinii punctul de oscilație.

In varianta Irimi, acțiunea dureroasa se realizează de Nage prin apăsarea rădăcinii degetului drept arătător de la dreapta la stingă si in jos asupra nervului radial al miinii drepte a lui Uke.

In varianta Tenkan, acțiunea dureroasa se obține prin apăsarea rădăcinii degetului drept arătător asupra osului cubital de la mina dreapta a lui Uke, in direcția de la stingă la dreapta, printr-o rotație larga.

Pentru reuşita procedeului, miinile lui Nage care țin antebrațul lui Uke trebuie sa se mişte cu Ki, elastic, descriind mereu arce de cerc. Efectul dureros nu se poate obține daca se foloseşte forța muşchilor.

începătorii au deseori dificultăți in localizarea punctului dureros. Trebuie perseverat in căutare, exersind mişcarea cu Ki din Hara si indeminarea va veni de la sine. Trebuie evitata degenerarea exercițiului intr-o întrecere de forța intre parteneri, situația la care se poate ajunge uşor din cauza nepriceperii iui Nage de a găsi punctul dureros.

7.5.1. Katate-Tori (Gyaku-Hanmi) Tekubi-Osae

Prima parte a procedeului se desfăşoară la fel ca la Ude-Osae. Cind antebrațul lui Uke ajunge in poziția de jos si el încearcă sa se ridice, Nage prinde antebrațul lui Uke ca pe un miner de sabie, cu mina dreapta deasupra miinii stingi. Cu rădăcina degetului arătător de la mina dreapta, Nage apasă pe osul antebrațului lui Uke, cautind punctul dureros. Se executa "fixarea in picioare", apoi cu o mişcare din Hara, prin intermediul miinilor sale intinse, Nage aduce partenerul la soi ca si cind ar 'tăia" cu o sabie, si executa din picioare (dar cu genunchii îndoiți) fixarea la sol, apasindu-i punctul dureros pina ce Uke semnalizează batind sonor din picior pe Tatami.

In fig.7.45 se arata varianta de intrare prin rotire interioara (Kaiten-Ho sau Uchi), iar in fig.7.46 cele doua variante de terminare a procedeului.

fig. 7.45.

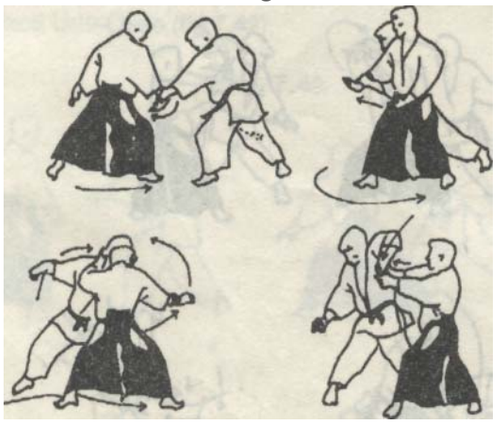
fig. 7.46.

Este absolut obligatoriu ca Nage sa-si tina brațele întinse si flexibile, cind executa fixarea, pornind acțiunea din Hara, emitind Ki mai ales in mina care apasă punctul dureros.

Nu trebuie concentrata atenția asupra miinii lui Uke, deoarece mai pot fi si alți agresori!

In fig. 7.47 se arata alta posibilitate de execuție a primei părți a procedeului - prin rotire exterioara (Soto).

fig. 7.47.



In fig. 7.48 se arata Katate-Ryote-Tori Tekubi-Osae, iar in fig. 7.49 procedeul Mune-Tori Tekubi-Osae cu o alta priza.

fig. **7.48.**

fig. 7.49.

7.5.2. Ushiro Ryokata-Tori Tekubi-Osae

Varianta cu trecere prin Kote-Hineri

Varianta Irimi fig. 7.50.

Nage răspunde ca pentru Kote-Hineri, dar in loc sa termine fixarea in picioare prin răsucirea miinii stingi a lui Uke cu mina sa dreapta, continua si prinde mina lul Uke cu mina stingă deasupra miinii sale drepte. Apoi Nage isi muta mina dreapta deasupra miinii sale stingi, ajungind sa apese cu rădăcina degetului drept arătător pe pulsul sting al lui Uke. Nage împinge mina stingă a lui Uke In sus si spre dreapta acestuia, apoi executa o 'tăietura de sabie" cu mina lui Uke, facind si un pas înainte cu dreptul, ceea ce dezechilibrează partenerul si-l doboară la sol.

In continuare, Nage apasă punctul dureros de pe antebrațul lui Uke si acesta bate sonor pe saltea cu mina libera.

Varianta Tenkan

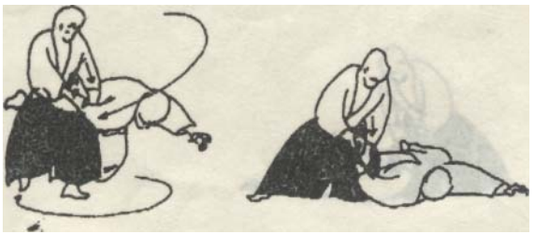
Nage răspunde ca pentru Kote-Hineri, dar după ce răsuceşte cu stingă sa mina dreapta a lui Uke, ii apuca acestuia încheietura miinii cu mina dreapta pe dinafară. Nage isi duce înapoi mina dreapta astfel ca rădăcina degetului -drept arătător sa apese pe cubitusul miinii drepte a lui Uke, si pivotează pe piciorul sting spre dreapta, executind totodată o "tăietura" larga'de sabie cu mina lui Uke spre dreapta, ceea ce ii dezechilibrează si-l doboară pe acesta la sol. j 5

Fixarea lui Uke la sol se face apasind pe punctul dureros de pe antebrațul sau.

In fig. 7.51 - 7.56 sint arătate diverse posibilități de folosire a procedeului Tekubi-Osae contra altor atacuri.

fjg. 7.51.

fig. 7.52.



.53.

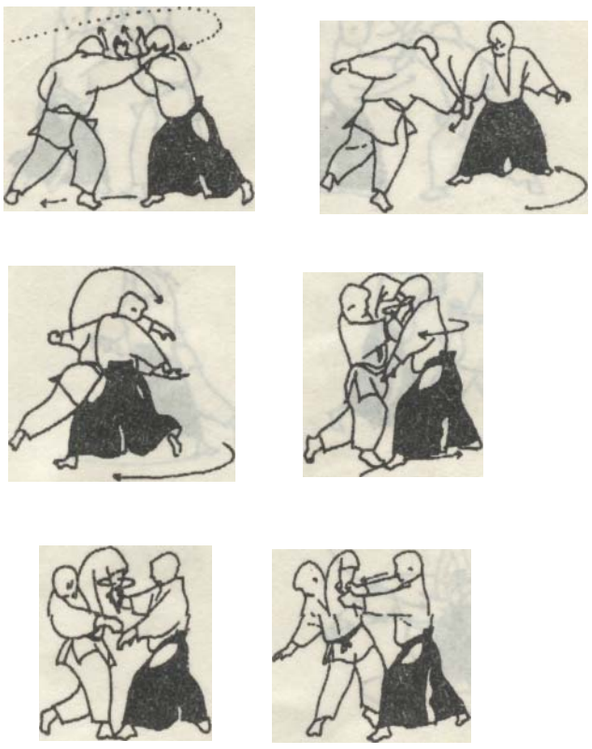


fig.(7

flg. 7.54.

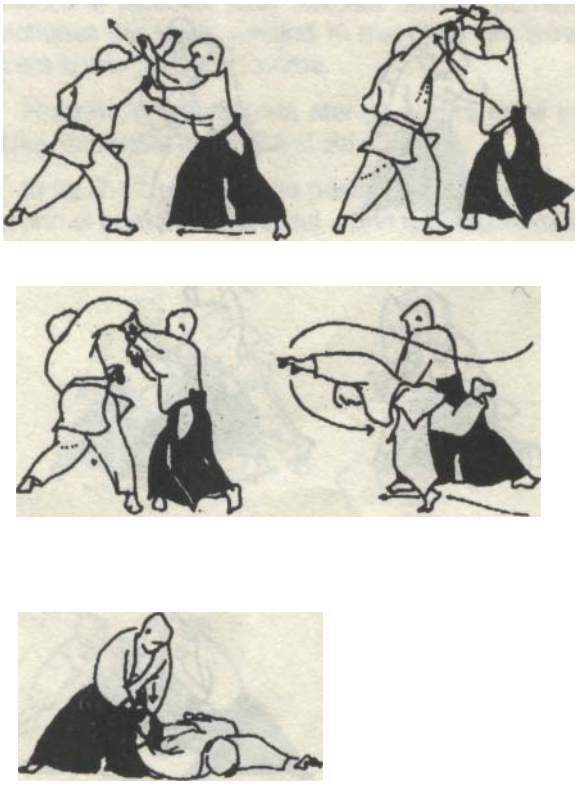


fig. 7.56.

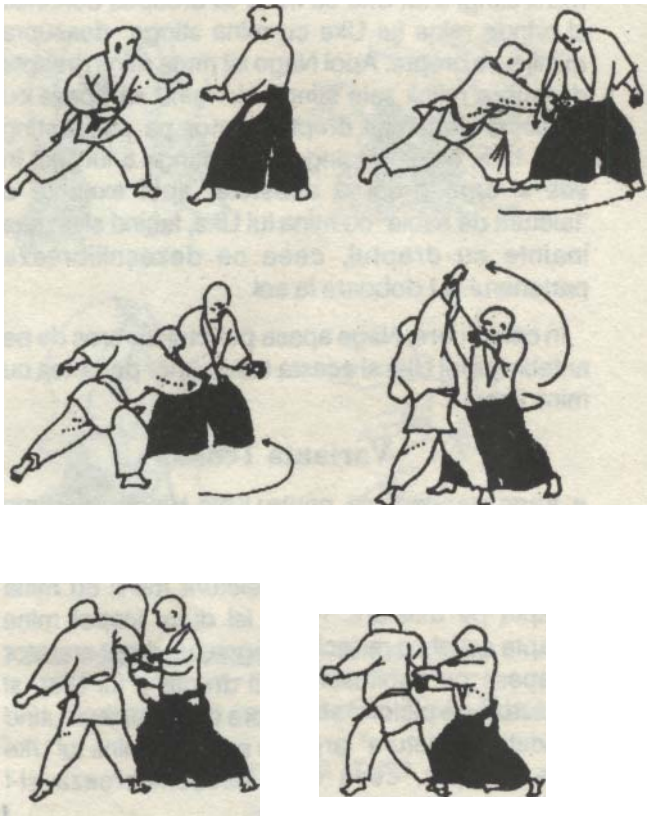
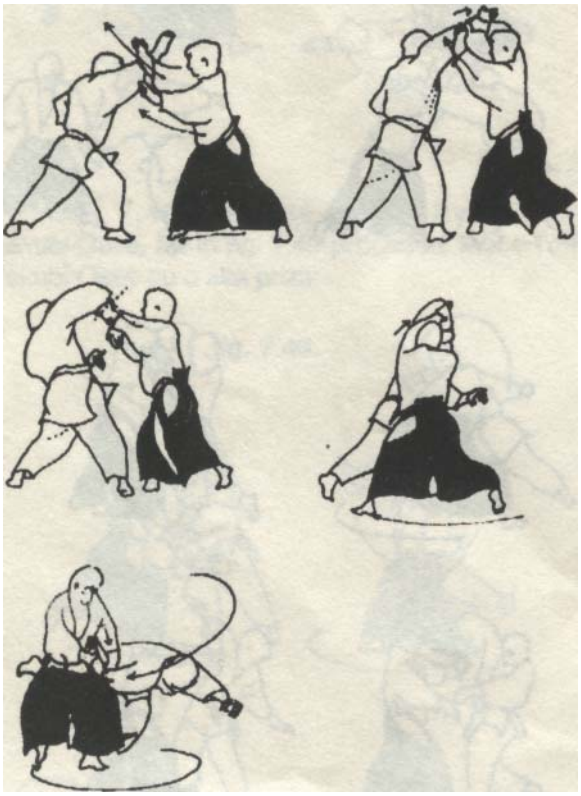


fig. 7.55.

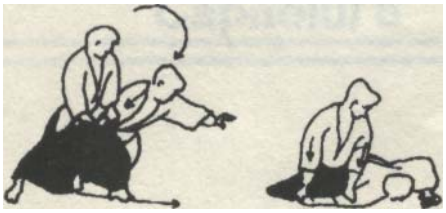


7.6. Ude-Nobashi (întinderea brațului, Gokyo)

Ude-Nobashi se înrudeşte mult cu Ude-Osae. Diferentele importante sint: cotul lui Uke este mereu extins, iar Nage tine încheietura miinii lui Uke cu palma pe puls (vezi si 7.1.5).

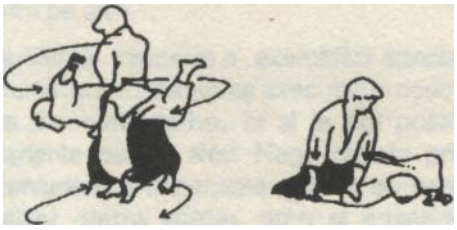
Varianta Irimi

fig. 7.57.



Varianta Tenkan

fig. 7.58.



Capitolul 8

I Exerciții speciale pentru perfecționarea tehnicii

Elevii avansat! se perfecționează cu exerciții speciale. Acestea constau din anumite procedee de baza care se practica in condiții îngreunate in mod exagerat pentru a-l solicita la maxim pe elev.

Studierea intensiva a exercitiilor speciale duce nu numai la îmbunătățirea execuției procedeelor de baza din care deriva, ci si la noi posibilități si experiențe pentru elev. Nage capătă prin acest antrenament o capacitate sporita de percepție a relațiilor dintre spațiu, timp si mişcare. El isi îmbunătățeşte capacitatea de apărare, concentrarea si spontaneitatea, isi întăreşte Ki-ul si isi ridica nivelul propriilor performante.

Dar aceste exerciții speciale nu trebuie abordate decit după ce Nage si Uke sint stapini pe elementele de baza. Altfel apare o suprasolicitare a elevului care in loc sa-l ajute sa progreseze mai repede, ii face, dimpotrivă, chiar sa dea inapoi.

8.1. Shikko (Deplasarea in genunchi).

Deplasarea in genunchi sau **"mersul** samuraiului" se face cu corpul aproape de sol, pastrind in permanenta un echilibru optim.

Deplasarea in genunchi are o mare valoare sportiva pentru ca solicita puternic întreaga musculatura a picioarelor, dezvolta mobilitatea tuturor articulațiilor inferioare si întăreşte circulația singelui. Se va evita insa o eventuala suprasolicitare a genunchilor printr-o creştere gradata a intensității antrenamentelor. Mersul si răsucirea pe genunchi se învață inca de la începutul şcolarizării elevului, sub forma exercitiilor de la sfirsitul încălzirii.

Deplasarea si răsucirea pe genunchi constituie baza execuției procedeelor din genunchi (Hanmi-Hantachi si Suwari-Waza).

Mersul normal in genunchi, înainte in linie dreapta, se face astfel: din Za se ridica calciiele pina ce degetele picioarelor se sprijină cu partea inferioara pe Tatami, apoi se pivotează pe genunchiul drept si se face un pas înainte cu piciorul (genunchiul) sting (fig. 8.1).

fig. 8.1.

Miinile se ridica in Kamae, cu Tekatana înainte. Se continua mişcarea corpului înainte ph/otind pe genunchiul drept pina ce genunchiul sting se sprijină pe saltea. Următorul pas se face la fel, dar folosind ca centru de răsucire genunchiul sting. Tălpile ramin mereu apropiate, degetele stau mereu cu fata inferioara pe saltea.

Deplasarea in continuare se face asemănător, ph/otind alternativ de pe un genunchi pe celalalt si in sensuri opuse. Mişcarea trebuie sa pornească din Hara. Corpul este uşor aplecat înainte, dar importanta este senzația de echilibru dinamic a trunchiului, ca si cind ne-am feri de o prindere din spate.

Mersul normal in genunchi, înapoi in linie dreapta, se desfăşoară astfel: din Za se executa exercițiul de mai sus in sens invers. Pivotarea de pe un genunchi pe celelalt, pornita din Hara, este relativ uşor de făcut după însuşirea mersului înainte ; mai dificila este păstrarea echilibrului corpului.

Se caută tot senzația de echilibru dinamic, cu corpul uşor aplecat înapoi, ca si cind ne-am feri de o apucare din fala.

Mersul in genunchi, cu răsucirea corpului la 180-360 de grade ridica dificultăți mai mari atit la realizarea deplasării, cit si la păstrarea echilibrului. Din aceasta cauza exersarea sa începe numai după ce elevul stapineste bine primele doua forme. Din Za se pivotează pe genunchiul drept, apoi răsucirea corpului continua in acelaşi sens pe genunchiul sting si aşa mai departe, mereu in acelaşi sens si pastrind traiectoria dreapta.

fig. 8.2.

Trunchiul se răsuceşte ca un titirez.(fig.8.2)

Exercițiul se repeta si in sens invers.

8.2. Hanmi-Hantachi Waza (Nage in genunchi, Uke in picioare)

Majoritatea exercitiilor descrise la capitolul 6 si 7 pentru situația cind ambii parteneri sint in picioare (Tachi-Waza) pot fi executate si in situația cind Uke este in picioare iar Nage in Za.

Datorita diferenței dintre nivelele de acțiune ale partenerilor care executa exercițiile si posibilității limitate de mişcare a celui ce se apară, apar mai intii probleme tehnice. Contradicția dintre Nage si Uke se amplifica datorita diferenței de stare a celor doi: unul in repaus, respectiv celalalt in mişcare. Dar Nage descoperă repede ca Uke trebuie sa-si părăsească poziția înalta avantajoasa - daca vrea sa-l atace eficient, iar pe de alta parte, ca propria situație - aparent dezavantajoasa, este de fapt foarte tare si stabila - din cauza apropierii de sol. Se confirma faptul ca poziția de repaus in genunchi

(Za), daca este corecta, permite o intervenție activa si oportuna in orice direcție. Desigur ca stapinirea deplasării in genunchi Shikko reprezintă condiția esențiala pentru reuşita apărării din aceasta poziție. Din cauza pericolului mare de dezechilibrare, Nage trebuie sa lucreze numai la distanta corecta Ma-ai si cu o puternica acțiune a Harei, ceea ce duce la o dezvoltare corespunzătoare a indeminarilor respective. In fig. 8.3. si 8.4 se exemplifica Katate-Tori Gyaku-Hanmi Shiko-Nage in Hanmi-Hantachi.

Varianta Irimi

fig. 8.3.

Varianta Tenkan

fig. 8.4.

8.3. Suwari-Waza (Uke si Nage in genunchi).

In principiu toate procedeele de apărare din Aikido pot fi executate si in varianta Suwari-Waza. In afara de exemplele arătate mai jos (fig.8.5 - 8.20), cel interesat se poate inspira si din Katanr.2(vezM1.3)

fig. 8.5.

«g. 8.6.

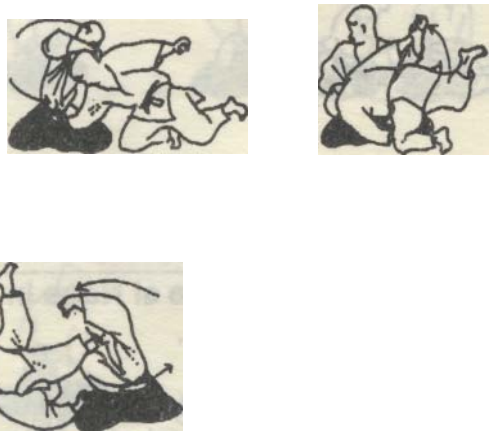


fig. 8.7.

ffg.8.8

fig. 8.9.

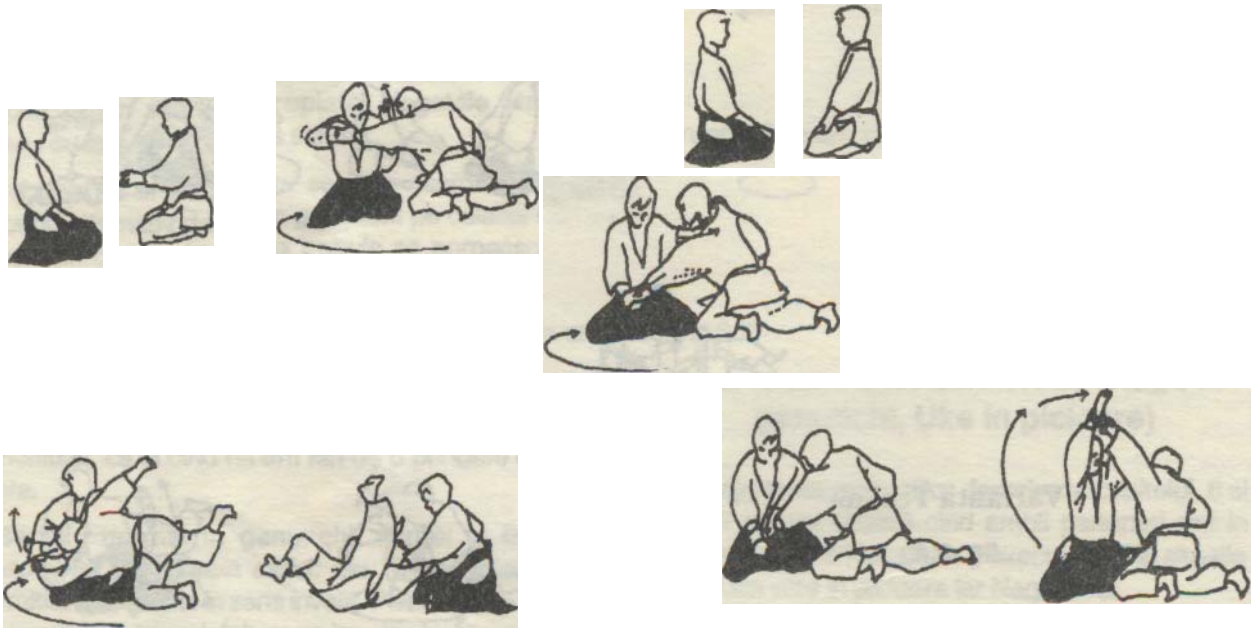


fig. 8.10.

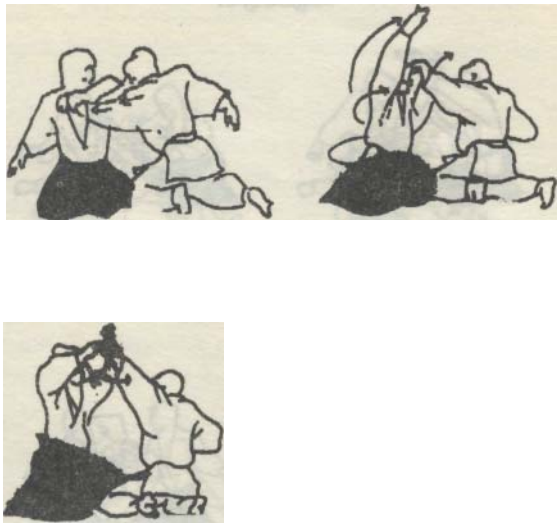


fig. 8.11.

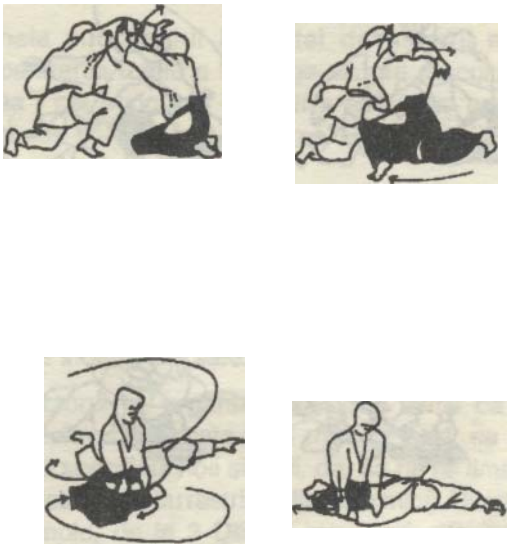


fig. 8.13.

fig. 8.12.

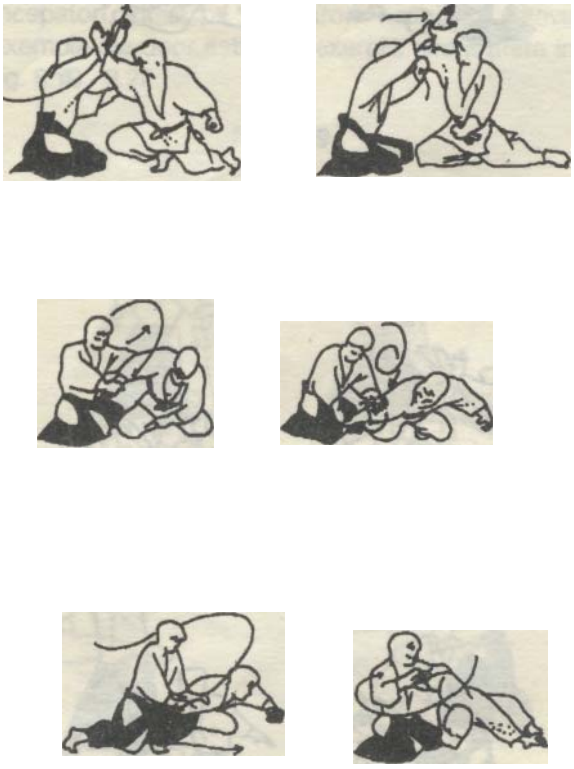


fig. 8.14.

fig. 8.15.

fig. 8.16.

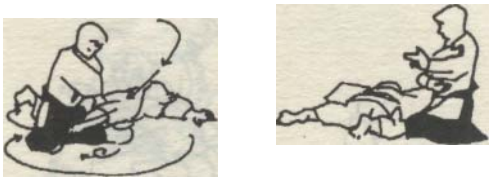


fig. 8.17.

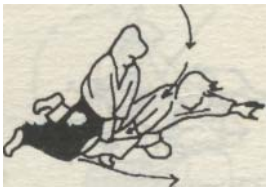
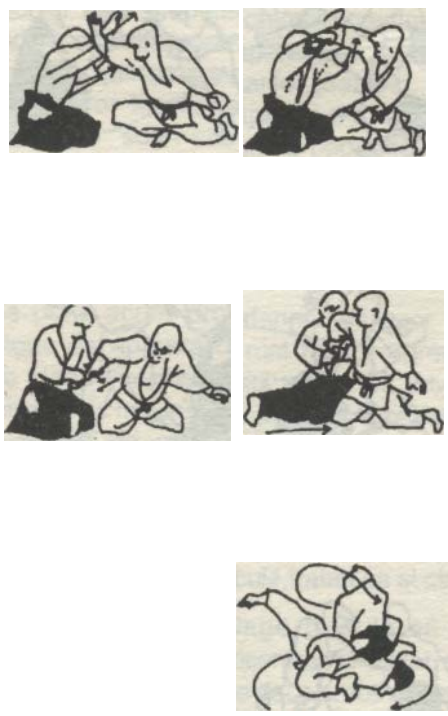


fig. 8.18.



Exerciţiile efectuate de ambii parteneri in genunchi servesc in primul rind la dezvoltarea si coordonarea deplasărilor (Sabaki) si a forţei respiraţiei (Kokyu).

Execuţia realista a exercitiilor dinamice pentru dezvoltarea forţei respiraţiei este posibila numai daca: Nage sta la distanta corecta de Uke, isi concentrează precis răsucirile, efectuează incet toate schimbările de forţa si direcţie si foloseşte Hara in orice mişcare.

Nage nu trebuie niciodată sa lucreze contra lui Uke, ci cu el, folosind in orice faza a mişcării principiul complementar (Irimi sau Tenkan). In acest sens corecta sincronizare a respiraţiei cu mişcarea are o deosebita importanta.

8.4. Atacuri multiple

8.4.1. Apărarea contra dublului atac al unui singur Uke

In categoria atacurilor duble intra de exemplu combinaţiile de prindere si lovitura executate simultan de acelaşi om.

Desigur ca primul atac, relativ slab, poate fi uşor parat printr-o fenta sau un procedeu tehnic. Adeseori insa nu este avantajos sa ne apăram de acest prim atac (mai ales in cazul unui adversar inarmat) deoarece cu ajutorul lui se stabileşte o distanta precisa intre Nage si Uke, care-i limitează acestuia posibilităţile pentru al doilea atac, cel important, usurind corespunzător apărarea.

Cheia succesului in astfel de situaţii este concentrarea totala a lui Nage asupra atacului al doilea - cel periculos - si utilizarea numai acelor procedee care permit folosirea Harei la distanta mica,

Daca Uke ataca dur (Kakari-Geiko) exerciţiile ii permit lui Nage sa verifice oportunitatea si eficienta diverselor procedee. Prin aceasta el isi desavirseste cunoaşterea limitelor propriului sau corp si a indeminarii sale.

Instructorul va organiza exerciţiile astfel ca la inceput elevul sa poată face mişcări largi, ca sa priceapă specificul noii situaţii, dar sa nu fie limitat de alţi factori (spaţiu restrins, distante mici). Ulterior de exemplu, de la 3 Dan in sus, perfecţionarea tehnicii consta mai ales in "comprimarea" mişcărilor, adică răsuciri in "scurt". Marii maeştri pot sa-si folosească exploziv Ki-ul fără sa mişte aparent Hara, realizind efecte ce uimesc atit pe elevii începători, cit si pe spectatorii neavizati. Citeva exemple ale unor astfel de exerciţii sint arătate in fig. *Q.-fB* - 8.22

fig. 8.19.

fig. 8.20.

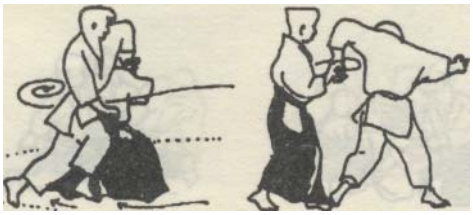
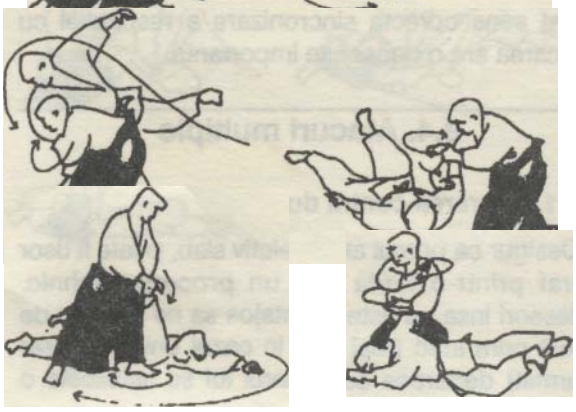


fig. 8.22.

fig. 8.21.



8.4.2. Apărarea împotriva atacului a doi Uke

Randorl contra doi sau mai mulți agresori ridica probleme serioase de coordonare, pentru ca ritmul si felul atacului se schimba continuu. O condiție esențiala pentru o apărare eficienta este stapinirea perfecta a deplasărilor (Sabaki). Ideile de baza vor fi arătate in capitolul 9.2, aici vom analiza pe scurt citeva aspecte pedagogice. In timpul antrenamentelor cu parteneri individuali dar diferiți, fiecare elev constata ca nu contează greutatea corporala si învață sa nu subestimeze un adversar pina nu se termina lupta.

Se pune acum problema deprinderii unor noi metode de apărare contra mai multor agresori care ataca simultan, in condiții mai grele privind libertatea de mișcare, astfel ca elevul sa-si recistige siguranța si indeminarea pe care le avea in lupta cu un singur Uke.

0-Sensei spunea ca un adversar trebuie tratat la fel ca mai mulți adversari si mai mulți adversari trebuie tratați ca si cind ar constitui un singur tot.

Nage trebuie sa-si folosească Ki-ul mereu concentrat si dirijat spre ținta. Aceasta se poate face daca ambii adversari sint mai intii aduşi in fata Harei proprii. In continuare se executa unuia din ei un procedeu uzual avind grija ca si cel de al doilea Uke sa fie preluat in aceeaşi mişcare si aruncat sau neutralizat. Desigur ca rezolvarea acestei probleme ii cere lui Nage un deosebit simt al mişcării, o Hara si o Tekatana puternice si stapinirea artei deplasării (Sabaki).

Randori contra doi Uke face parte din programul de examen pentru 3 Dan, ceea ce arata inaltul nivel tehnic necesar inainte abordarea acestui tip de exerciții din care se arata citeva exemple in fig. 8.23 - 8.26.

fig.8.23.

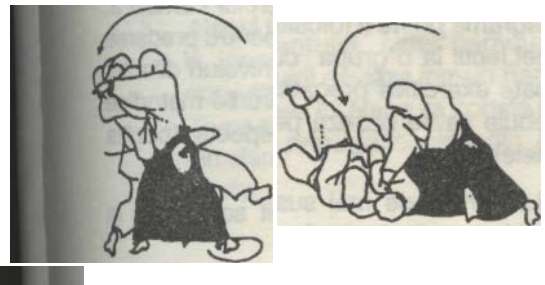


fig. 8.24.

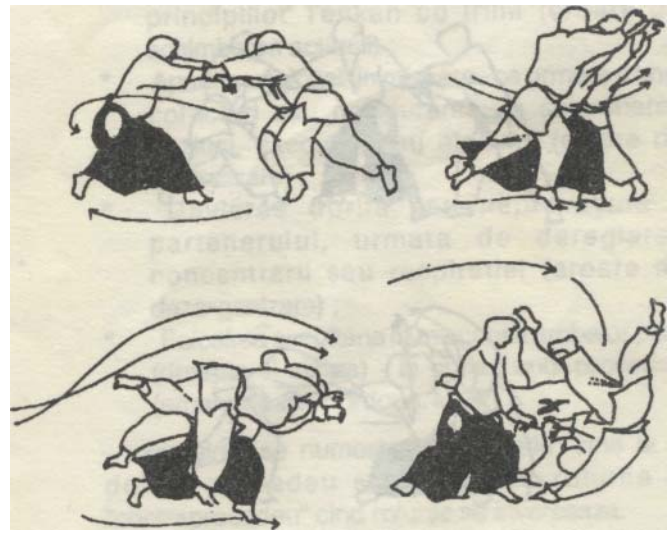


fig. 8.25.

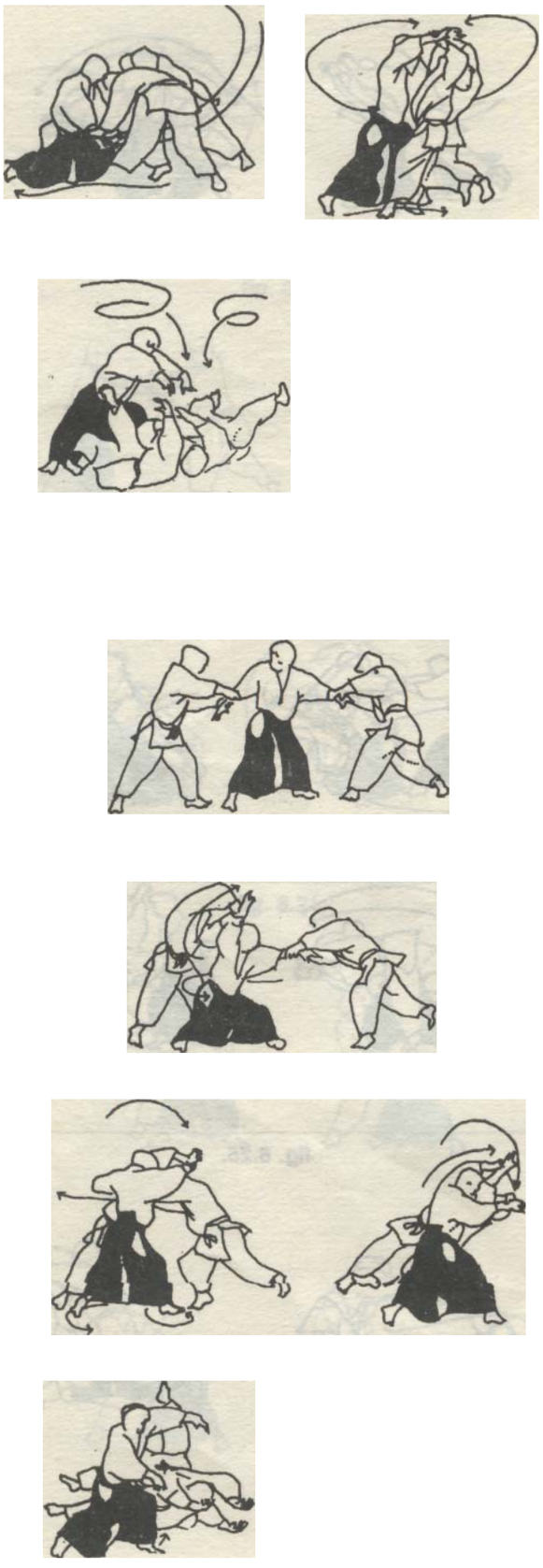


fig. 8.26.

8.5. înlănțuiri de procedee

Cineva spunea: » " Florile de gheata sint alcătuite doar din doua elemente chimice, dar au forme de o varietate infinita."

La fel, procedeele de baza din Aikido clasic pot fi folosite in multiple combinații pentru apărarea eficienta impotriva adversarilor neinarmati sau inarmati. Aceasta constatare încurca pe începător, care considera fiecare element sau procedeu drept un tot de sine stătător. Dar după scurgerea timpului si după multe antrenamente, elevul isi lărgeşte orizontul pina cind înțelege ca de fapt unitatea se bazează pe varietate. Studiul intens si obositor ii readuce la începuturi - e drept insa ca la alt nivel. Acum elevul satisface toate condițiile ca sa devină instructor. Cit si cum va folosi el acest capital pentru influențarea favorabila a altor oameni depinde numai de caracterul sau.

8.5.1. Poziții cheie

Orice maestru ştie ca toate procedeele din Aikido se compun din aceleaşi elemente. Mai rar insa se recunoaşte ca in desfăşurarea diverselor procedee apar poziții identice sau suprapuse.care permit anumite corelări si înlănțuiri. Pe baza acestei analize se poate organiza o grupare si insiruire a procedeelor si elementelor tehnice - după diverse criterii, de ex. frecventa de utilizare. Apare o scara de valori care poate influenta favorabil metoda de predare a Aikido-ului, prin sublinierea unor puncte dificile sau prin crearea unor şiruri metodice de exerciții. Desfăşurarea lecțiilor devine mai clara, scopul urmărit poate fi inteles mai bine de elevi - ceea ce le măreşte interesul si participarea. Pe de alta parte instructorul are astfel noi posibilitati-afara de cele clasice - pentru a tine lecții atractive si variate. Pentru a exemplifica cele de mai sus sa luam o poziție "cheie" des intilnita: Katate-Tori (Ai-Hanmi) Din diagrama următoare se vede ca ea constituie nodul in care se suprapune atit neutralizarea a 3 atacuri diferite, cit si poziția de pornire pentru 3 procedee diferite. Prin combinarea acestor elemente rezulta 9 variante de exerciții - anexa 2. Diagrama poate fi folosita ca ghid pentru predarea unei lecții la o grupa cu elevi de niveluri diferite. Toate exercițiile pregătitoare si şirurile metodice trebuie sa se bazeze pe nodul respectiv (poziția cheie).

Lămuririle de mai sus ne permit sa trecem la problema principala si anume:

8.5.2. înlănțuiri

* a examenul pentru gradația 4 Dan una din Lprobe este demonstrarea pe ambele părți a celor 7 înlănțuiri clasice puse la punct de 0-Sensei. Pentru candidații la gradul 5 Dan pretențiile cresc, ei trebuie sa execute 12 înlănțuiri libere care respecta principiile Aikido-ului si sa le demonstreze la examen, îndeplinirea acestei sarcini nu numai ca scoate la iveala capacitățile analitice si creatoare ale aspirantului, ci ii stimulează la o concentrare si căutare de lunga durata, deosebit de utila pentru dezvoltarea sa.

Aspirantul la gradațiile înalte trebuie sa stapineasca toate procedeele de baza in forma dura (Kakari-Geiko) si fiecăruia sa-i cunoască atit punctele tari, cit si pe cele slabe. Pentru a ajunge aici elevul trebuie sa depună o munca dificila de cercetare a posibilităților si limitelor tuturor procedeelor.

Se numeşte "înlănțuire" legătura raționala a cel puțin doua procedee, ca răspuns la un atac, cu respectarea regulilor si principiilor Aikido-ului clasic. Este deci vorba de exerciții complicate care solicita mult capacitățile elevului, cum ar fi:

* Stapinirea cu siguranța a Harei si păstrarea echilibrului static si dinamic chiar cind apar influente exterioare;
* Capacitate buna de reacție si un deosebit simt al "momentului optim", deoarece pozițiile cheie apar si dispar rapid in cursul desfăşurării acțiunii;
* Capacitatea de a executa corect si oportun procedeul al doilea cu o poziție corecta si cu folosirea forței respirației (Kokyu);
* înțelegerea unității dintre atac si apărare, deoarece calmul rezultat de aici este decisiv pentru relaxarea spirituala si deconectarea corporala necesara;
* Respectarea sincera a principiilor si ideilor Aikido-ului;
* O buna indeminare tehnica necesara la execuția fiecăruia din procedeele de baza ce alcătuiesc înlănțuirea si la folosirea lor potrivita (Randori).

Trebuie precizate insa citeva condiții importante si idei de baza, fără de care înlănțuirile respective nu ar fi reproductibile sau valabile:'

* Atacul trebuie făcut corect si se permite numai la începutul 'înlănțuirii, altfel caracterul si cursivitatea înlănțuirii deviază intr-un Randori;
* După atac, acțiunea lui Nage va consta numai din elemente sau principii tehnice din Aikido clasic;
* Uke trebuie sa-si păstreze felul, tăria si direcția acțiunii, atita vreme cit Nage nu-l sileşte sa facă altceva;
* Uke va caută sa se apere cu reacții naturale si nu cu alte procedee, contra procedeelor ce i se aplica;
* Daca se schimba o componenta a 'înlănțuirii, atunci este vorba de alta înlănțuire ;
* înlănțuirile nu trebuie sa conțină elemente acrobatice sau nenaturale; toate legaturile vor corespunde desfăşurării naturale a mişcării procedeelor.

înlănțuirile constituie un exercițiu convențional, artificial, didactic, căci fără nici o îndoiala, un procedeu bine executat nu poate fi contrat si deci nu ar mai fi necesar al doilea procedeu. De aceea înlănțuirile nu pot fi executate decit la apariția următoarelor condiții:

* Partenerul greşeşte execuția unui procedeu, ceea ce ii face sa piardă controlul mişcării;
* Apariția unei schimbări de direcție a mişcării - rezultata din desfăşurarea procedeului sau impusa de Nage (eroare de trecere);
* Apariția unui "gol" in mişcare - la schimbarea principiilor Tenkan cu Iri'mi (eroare de schimbarea acțiunii);
* Apariția unui "gol" in mişcare - ca urmare a unei corecturi sau nesigurante, la schimbarea poziției, execuției sau atacului (erpare de neutralizare);
* Devierea dorita sau neprevăzuta a partenerului, urmata de dereglarea concentrării sau respirației (eroare de dezorganizare);
* Folosirea simultana la mişcare a ambelor părți (dreapta si stingă) - in cursul unui procedeu (eroare de necoordonare).

înlănțuirea se numeşte "combinație" cind la al doilea procedeu se păstrează rolurile si "contraprocedeu" cind rolurije se inversează.

La **o combinație,** Nage foloseşte primul procedeu (executat incomplet) pentru a provoca lui Uke o reacție naturala, care sa-l aducă intr-o poziție favorabila aplicării belul de-al doilea procedeu.

La un Qontraprocedeu Nage foloseşte execuția . - de obicei greşita - a primului procedeu făcut de Uke, pentru a aplica el ăl doilea procedeu.

Trebuie respectata regula ca cele doua roluri au valoare egala, deci evitarea oricărui antagonism intre cei doi parteneri la exercițiu.

înlănțuirile sint aşadar o forma de antrenament fără caracter de lupta. Ambii parteneri demonstrează aici compensarea contradicțiilor,

schimbul continuu intre Irimi si Tenkan, capacitatea de a decide liber in orice situație si trecerea de la antagonismul inițial la armonia finala.

Mai jos se arata citeva exemple de înlănțuiri, dintre care cele marcate cu asterisc sint cele clasice.

Combinații - cu acelaşi procedeu

* Yokomen Uchi - Shiho Nage - Shiho Nage Katate Tori - Kaiten Nage (Uchi) - Kaiten Nage (Uchi)
> Katate Tori - Kote Gaeshi - Kote Gaeshi
> Ushiro Ryote Tori - Koshi Nage Kote Hineri-Koshi Nage Kote Mineri
> Shomen Uchi • Ude Osae • Ude Osae (Tenkan)

Contraprocedee - cu acelaşi procedeu

* Shomen Tsuki - Kote Gaeshi - Kote Gaeshi
> Ushiro Ryote Tori - Irimi Nage - Irimi Nage
> Shomen Uchi - Kaiten Nage (Uchi) - Kaiten Nage (Uchi)
> Yokomen Uchi - Shiho Nage - Shiho Nage
* Shomen Uchi - Ude Osae - Ude Osae

Combinații - cu schimbarea procedeului

* Yokomen Uchi - Shiho Nage - Kote Gaeshi
> Katate Tori - Kaiten Nage (Uchi) - Irimi Nage
> Ushiro Ryote Tori - Shiho Nage - Ude Kime Nage
> Shomen Tsuki - Kote Mawashi - Tekubi Osae
> Katate Tori - Kote Mawashi - Kote Mineri

Contraprocedee - cu schimbarea procedeului

* Shomen Tsuki - Kote Gaeshi - Ude Hlshigl
* Shomen Uchl - Kote Gaeshi - Ude Hlshlgi
> Yokomen Uchl - Shiho Nage - Irimi Nage
> Ushlro Ryote Tori - Irlmi Nage - Ude Osae (Tenkan)
* Mune Tori - Kote Mawashi - Kote Mineri

8.5.3. Procedee chele

La studierea înlănțuirilor se poate constata ca unele procedee de baza slnt mal potrivite ca "elemente de legătura" cu altele.

Acestea se numesc "procedee cheie" si permit alcătuirea unor înlănțuiri multiple după schema:

Atac — Procedeu cheie — Procedeu de continuare — Procedeu cheie — Procedeu final.

Dar mai mult decit atit, aceste procedee cheie permit născocirea unor multiple înlănțuiri, ca in anexa 2. Din aceste doua diagrame rezulta (atenție la regulile enumerate mal sus) cel puțin 36 de înlănțuiri, înlănțuirile pot fi executate nu numai in picioare, ci si in Hanml-Hantachi sau Suwari-Waza. înlănțuirile sint exerciții speciale deosebit de valoroase pentru perfecționarea elevilor cu nivel mai mare de 2 Dan.

Capitolul 9

Randori (lupta libera)

Randori înseamnă o anumita forma de antrenament pentru elevii avansați, apropiata de condițiile reale de autoapărare, in care Nage se apară cit mai bine contra unuia sau mai multor adversari care ataca fără întrerupere.

Pentru acest exercițiu care urmăreşte realizarea spontaneității, Uke si Nage pot alege oricare atac si orice procedeu de apărare din programa analitica, avind insa mare grija sa nu producă accidentări.

Randori este forma cea mai avansata de exercițiu din Aikido, dar si cea mai spectaculoasa. El poate fi, si trebuie exersat numai după ce Nage ajunge atit de stapin pe elementele, procedeele si principiile din Aikido, incit le poate aplica oportun si intuitiv in acelaşi timp. De asemenea Uke trebuie sa aibă o buna condiție fizica, viteza mare de reacție si sa poată cădea fără probleme in orice direcție.

In cursul acestui tip de antrenament Aikidoka se obişnuiesc cu condițiile aproape reale ale unui atac cu un mare grad de dificultate. Simularea unor situații total neprevăzute generate de imaginația si caracterul agresorilor ii pune pe Nage in condiții limita ce se cer rezolvate fulgerător, fără sa-i mai permită analiza atacului si alegerea corespunzătoare a procedeului. In aceste condiții

Nage va fi obligat sa înlocuiască instrumentele specifice raționamentului cu cele ale intuiției. Contactul cu realitatea sincronismului evenimentelor trezeşte si educa înțelepciunea corpului unui Aikidoka.

9.1. însemnătatea antrenamentului Randori.

Aikido comunica oamenilor, cu ajutoru! exercitiilor fizice, idei care sa le permită raporturi armonioase cu ceilalți oameni. Prin aceasta multe tensiuni si probleme pot fi evitate sau ocolite. Cum trebuie sa te porți in caz de confruntare?

Aikido conduce la unirea forțelor fizice si spirituale, inițial disparate si contradictorii, intr-un ansamblu unitar. Daca aplicam aaceasta filozofie in toate acțiunile noastre rezultatele vor fi importante. In cadrul antrenamentelor de Aikido se exersează si se rezolva problema antagonismului dintre oameni. Pe rind, fiecare elev capătă rolul de Uke si ataca cu Ki-ul îndreptat spre Nage. Acesta se străduieşte sa neutralizeze atacul conform principiilor învățate. Sarcina lui Nage este relativ simpla, pentru ca atit atacul cit si procedeul de apărare sint prestabilite de instructor,

corespunzător nivelului de pregătire al elevilor si se desfăşoară conform unei succesiuni repetabile de mişcări.

Agresivitatea lui Uke este simulata si nu-i poate produce lui Nage in realitate nici un râu. Din acest motiv toate greşelile lui Nage ramin fără urmări neplăcute. Elevul poate sa se concentreze liniştit si relaxat asupra însuşirii procedeului respectiv. Conținutul moral al acestuia poate pătrunde nestingherit in subconştientul elevului, adunindu-se acolo impreuna cu altele pentru formarea capacităților de â reacționa in situații mai complexe, in forme mai avansate de antrenament.

Intrucit înțelepciunea in autoapărare porneşte tocmai de la cunoaşterea propriilor posibilități, o supraevaluare a lor ar fi deosebit de periculoasa in aceasta faza a studiului.

De abia la Rând ori este pus Nage in situația de a se apără contra atacurilor spontane, neprevăzute, ale lui Uke.Chiar daca aceste atacuri nu vor avea urmări fatale (deşi in cazul atacurilor cu o arma orice greşeala poate avea urmări grave) Nage este pus intr-o situație de autoapărare reala.

Un adevărat maestru nu este cel care crede ca a inteles Aikido si se poate apără de orice atac dinainte convenit si executat incet sau precaut, ci acela care in Randori nici nu-si da seama de ce reacționează adecvat si eficient. Numai acesta poate aplica practic toate principiile Aikido.,ului in fata unor forte agresoare, • spirituaje sau fizice, compensindl astfel dezavantajele situației in care ajyngl'din cauza unor adversari hotariti, puternici si adeseori jnarmati. Mişcările rşlaxate, 'pornite dintr-o Hara stabila, specifice antrenamentului Randori, sint o expresie elocventa a libertății spirituale si trupeşti a celui ce se a'para. Acest nivel de pregătire trebuie sa constituie deci telul oricărui elev conştient de ideile Aikido-ului, spre care sa tinda prin munca susținuta. Din aceleaşi motive, proba de Randori are o mare importanta la examenul pentru centuri negre (grade Dan).

9.2. Moduri si feluri de Randori.

După atingerea nivelului Kyu 2 (centura albastra) pe lingă alte forme de invatamint, elevii irjcep studierea Randori. Pentru început,' se stabileşte un atac prin prindere din fata (Katate-Tori etc.) care se repeta fără întrerupere pe dreapta si pe stingă, la care Nage răspunde cu orice procedeu ii vine la indemina (din cele pe care deja le cunoaşte).

Acest exercițiu se deosebeşte cantitativ si calitativ de cele la care participase elevul pina a obținut Kyu 2. Aplicarea unui procedeu neconvenit in prealabil presupune stapinirea cu siguranța a conținutului tehnic al Aikido si cere intuiție, spontaneitate, simțul sincronizării si al mişcării, indeminare in toate direcțiile, capacitate de adaptare, perspectiva.

La examinarea pentru Kyu 1 se trece la Randori contra unor lovituri (Atemi) din fata, care ii pun lui Nage noi probleme datorita distantei mai mici si vitezei mai mari de atac.

Urmează perioada de pregătire pentru examenul de 1 Dan, in care se exersează o noua varianta de Randori : Uke fără arme ataca liber, fără întrerupere, din orice parte. Nage trebuie sa se apere eficient, continuu si variat, folosind procedeele si principiile adecvate. Acest joc liber al forțelor independente corespunde deja cit se poate de mult cu o situație reala, deoarece acțiunile lui Uke sint total neprevăzute ca mod, direcție si intensitate. Nage se poate apără eficient numai daca in clipa potrivita aplica procedeul si principiul corespunzător atacului.

Adaptarea continua la o situație mereu in schimbare, recunoaşterea momentului oportun de intervenție si utilizarea dibace a forțelor in mişcare .sint posibile numai daca Nage are spiritul relaxat. Efortul intelectual nu este in acest caz de nici un folos, deoarece corpul se poate mjsca fără inticziere numai daca este condus de subconştient.

O alta varianta, de Randori se, practica de aspiranții la gradul 2 Dan : apărarea contra a doi Uke. Orice om* sănătos, cu putina atenție poate ajunge sa se ferească de o minge pe care o poate vedea, dar care i-a fost aruncata prin surprindere. Cu ceva antrenament devine mai abil si eventual alege daca sa se ferească, sau sa prindă mingea, sau sa facă fente. Desigur ca o condiție pentru reuşita este ca durata de zbor a mingiî sa fie suficient de mare pentru a permite o reacție. Daca se trece insa la aruncarea mai multor mingi simultan sau in ordine imprevizibila, din diverse direcții, spre acelaşi individ, acesta are probleme din cauza lipsei de timp pentru coordonarea mişcărilor si/sau alegerea procedeului de aplicat: evitare, deviere, prindere.

La fel se petrec lucrurile si cu elevul care, deşi are 1 Dan, se trezeşte asaltat din mai multe părți de agresori hotariti si iuti. Mintea si corpul i se blochează, Nage isi pierde Centrul, nu mai poate reacționa si ramine fără apărareJn fata atacurilor. Dar prin continuarea antrenamentelor si cu ajutorul sfaturilor unui instrucor competent, elevul isi recapătă siguranța pe care o avea. El descoperă ca superioritatea mai multor atacanți nu sta in forța lor fizica si morala aparent mai mare, ci in posibilitatea lor de a acționa coordonat, spontan si hotarit.

Dar agresorii nu sint cu adevărat liberi in mişcările si in gindurile lor, pentru ca toate acțiunile lor sint legate de punctul in care se găseşte Nage si spre care Isl îndreaptă forțele. Un Nage competent foloseşte aceasta constatare pentru o apărare adecvata: el ii considera pe multiplii agresori drept componente ale unui singur tot. Printr-un amestec de fente făcute la momentul potrivit si de procedee corectoare Nage poate influenta coordonarea, ritmul si direcția de acțiune a fiecărui atac atit de mult incit pina la urma este posibila neutralizarea corporala (si spirituala) a atacanților insisi.

Nage se fereşte cu dibăcie din calea forțelor distrugătoare si acționează - in sens figurat - ca un catalizator. El devine o componenta a unui sistem de apărare ale carul acțiuni iau naştere tocmai datorita intervențiilor sale.

La examenele de 1 Dan si 2 Dan, Randori se practica in forma "moale" (Ju-no-Geiko), adică si atacanții si apărătorul lucrează decis dar controlat. O oarecare încetineala in mişcări este obligatorie, pentru ca lui Nage sa-i ramina la dispoziție un timp mai lung pentru răspuns. Greşelile inerente ce apar la Nage vor fi corectate de Uke cu o "mina moale"; lecțiile usturătoare date partenerului nu sint admise!

Pina la examenul de 3 Dan elevul a studiat cu sirguinta Aikido din punct de vedere teoretic si practic cel puțin 10 ani. Acum ar trebui sa fie in stare sa se apere contra atacurilor dure (Kakari-Geiko) a doi adversari, si sa-i neutralizeze respectind totodată principiile armoniei si omeniei. Aceasta tema dificila nu poate fi rezolvata numai cu mijloace fizice, ci necesita in plus exprimarea unei personalități puternice si cu influenta liniştitoare asupra situației.

Daca la variantele precedente de Randori era vorba in principal de completarea, respectiv neutralizarea, unor forte fizice, la varianta dura se impune o armonizare a atitudinilor spirituale inițial contradictorii. De aici incolo Randori se exersează in condiții reale de autoapărare. Aceasta observație este cu atit mai valabila in cazul formelor de Randori pentru gradele mai mari. Atacul va fi tot in varianta dura (Kakari-Geiko) dar efectuat simultan de trei Uke.

Se obişnuieşte ca la examenul de 5 Dan unul din atacanți sa fie inarmat. Cel care reuşeşte sa păstreze si in aceasta situație libertatea de acțiune respectind principiile armoniei, cel care conduce agresorii după cum vrea si fără sa se emoționeze, neutralizindu-i fără sa le provoace răniri si pastrindu-si stabilitatea interioara, acela este un bun Maestru de Aikido.

9.3 Desfăşurarea antrenamentului Randori.

Daca un maestru de Aikido ar fi întrebat cum se poate invata buna comportare in Randori, ar trebui sa răspundă: "nu se poate aşa ceva"; si totuşi o cale trebuie sa existe. Răspunsul se bazează pe experiența, pe faptul ca exersarea sincera timp de mulți ani a procedeelor de baza Il duce pe elev de la sine spre maturitatea tehnica. Răspunsul maestrului tine seama insa si de acei elevi nerăbdători care, adeseori, doresc sa clădească casa incepind cu acoperişul, accentuind pe Randori care este mai spectaculos si neglijind procedeele de baza care sint mai plictisitoare.

S-au pus la punct complexe de exerciții si jocuri care permit o însuşire atractiva si eficienta a comportării optime in Randori. Iata citeva exemple:

Exercițiul 1.

Situația: Toți elevii se mişca pe o zona limitata de saltea, tinind miinile agățate de centura.

Sarcina: Nici un elev nu trebuie sa atingă pe altul.

Scopul : însuşirea si automatizarea tuturor formelor de deplasare (Sabaki) pentru evitarea unor forte dezordonate. Exersarea percepției si reacției.

Exercițiul 2.

Situația : 2-4 elevi (funcție de nivel) merg cu Tekatana direct spre elev (fără a efectua vreun atac).

Sarcina : Evitarea contactului si preluarea partenerului.

Scopul : Efectuarea mişcărilor intuitive in fata unor forte orientate. Folosirea Sabaki ca mijloc tactic de stapinire a partenerului, fără folosirea corpului. Dezvoltarea perspectivei si a simțului distantei.

Exercițiul 3.

Situația : Elevul este înconjurat de 4 parteneri la distanta de aproximativ 2 m., care ataca simultan dar fără un semnal, cu acelaşi atac preconvenit, spontan dar controlat.

Sarcina : Concentrarea cit mai rapida a Ki-ului asupra atacanților si executarea intr-o clipa a mişcării de evitare adecvate. Degajarea din situația dezavantajoasa prin părăsirea "liniei periculoase" printr-o mişcare de evitare sau de intrare.

Scopul: Producerea si controlul armoniei dintre corp si spirit. Formarea siguranței si capacității de reacție intuitiva. Alegerea si folosirea principiului de mişcare adecvat. Exersarea recunoaşterii si utilizării "momentului optim".

Exercițiul 4.

Situația : In funcție de nivelul lui Nage, atacul neîntrerupt si in forma moale (Ju-no-Geiko) va fi făcut de 1 -3 Uke. Se recomanda convenirea unui atac din fata prin lovire.

Sarcina: Nage trebuie sa evite atingerea de către adversari, dar mijloacele de eschiva permise sint limitate de instructor. Nu sint permise aruncările sau fixările.

Scopul : îmbunătățirea folosirii simultane a tuturor elementelor tehnice din Aikido. Destrămarea coordonării atacanților prin accelerări sau incetiniri ale mişcărilor lui Nage. Dirijarea evoluției atacanților de la "linia proprie" de acțiune spre faza de dezechilibrare si posibila continuare cu un procedeu. Eliminarea emoțiilor paralizante prin limitarea mijloacelor de apărare. Verificarea si întărirea energiei interne (Ki).

9.4 Autoapararea in condiții reale.

Atacul nu se face din instinct, ci din diverse cauze premeditare (ura, furie etc). In cazul atacului, gindul precede acțiunea. Apărarea se face insa din instinct - deci acțiunea precede gindul. De aceea natural ne apăram prost, pentru ca de obicei nimeni nu este pregătit pentru aceasta acțiune.

In cazul unei lupte reale, la primul atac se răspunde printr-o rezistenta calculata, pentru a-l "cintari" pe adversar; la al doilea atac se răspunde cu un procedeu concludent care sa-l doboare.

O lupta reala durează cel mult 3 secunde: o secunda atacul; o secunda eschiva si o secunda aruncarea sau fixarea ; daca lungeşti vreuna din fazele apărării, de obicei eşti pierdut.

"Istoria războaielor pierdute se poate rezuma in doua vorbe .prea tirziu" spunea generalul american Douglas Mac Arthur, conducătorul armatei care a învins Japonia in 1945.

In cazul unei lupte reale, daca adversarul reuşeşte sa se opună unui procedeu, nu te crampona de el, ci inlantuieste-l, trecind la un alt procedeu. La antrenamente nu se face decit un singur procedeu odată - deci Uke nu are voie sa opună o rezistenta mai mare decit poate controla Nage.

Daca accepți durerea si o ignori printr-un efort de voința, situația se schimba, "peisajul" devine altul!

Trebuie sa-ti antrenezi spiritul sa nu te fereşti (fugi) de atac, ci sa-l primeşti! Japonezii zic: "Daca nu ai de la început curajul de a intra direct (Irimi) spre adversarul care ataca, nu-l vei avea niciodată!" (Concluzia este ca aceasta intrare trebuie exersata stăruitor si corect inca de la începutul studierii Artei Marțiale).

In orice împrejurare trebuie sa te ridici mai repede decit adversarul.

Fixarea eficienta este din picioare (adversarul fiind jos) - eventual chiar fără sa foloseşti miinile, pentru ca sa poți continua lupta cu alți adversari. Fixările trebuie sa fie scurte, marcate, eficiente.

Referitor la acțiunea miinilor: se lucrează numai cu pumnul deschis gata de contraatac; nu se apuca mina adversarului, dar se păstrează mereu contactul strins cu ea.

Procedeele corecte se executa la antrenamente. Intr-o lupta reala se ia poziția de garda corecta si se executa un procedeu incorect, fantezist, corespunzător pe de o parte atacului, iar pe de alta parte, nivelului de pregătire a celui ce se apară.

Aikido ne ajuta sa stapinim o situație, ceea ce este mult mai mult decit doborirea unui adversar.

Capitolul 10

Apărarea împotriva atacurilor cu arme albe

Armele măresc artificial distantele dintre oameni. Scopul apărării in Aikido este ca odată cu neutralizare si dezarmarea agresorului sa se reducă distanta la valoarea ei naturala. Orice om poate sa-si amplifice Ki-ul cu ajutorul unei arme. Aceasta poate fi folosita ca unealta fie a violentei fie a păcii. Si la exercițiile cu arme albe partenerii schimba mereu rolurile (Nage si Uke). Elevii avansați in Aikido se obişnuiesc cu minuirea armelor clasice (baston, lance, cuțit, sabie) decoperind posibilitățile si limitele lor de utilizare. Prin aceasta ei invata sa aprecieze corect pericolul unui atac cu arme si sa folosească apărarea cea mai adecvata.

In legătura cu aceasta treapta a uceniciei, instructorul are o sarcina foarte delicata: el nu trebuie sa permită accesul la aceste exerciții decit acelor elevi care au dovedit de-a lungul multor ani un caracter integru si o personalitate echilibrata. Numai indeminarea de a efectua diverse procedee de autoapărare nu este suficienta pentru a te apară contra unui adversar înarmat si hotarit. Pericolul de moarte, apreciat instinctiv sau rațional, produce o senzație de "paralizie descurajanta" daca omul nu poseda un puternic echilibru interior. Se impune deci ca la aceste exerciții atacurile sa fie făcute cit mai realist iar Nage sa se apere cu sinceritate chiar daca armele nu sint adevărate, avind o atitudine mentala adecvata si folosind numai procedee simple si eficiente. Mobilizarea si concentrarea tuturor forțelor interne, sint esențiale pentru succesul acțiunii de apărare contra unui Uke înarmat.

Uneori, datorita aprecierii greşite a propriilor cunoştințe si capacității de apărare sau de minimalizare a capacității! celorlalți, Nage are impresia ca procedeele deja cunoscute ar fi suficiente si eficace împotriva unui atac armat. Iluzia aceasta falsa face ca elevul sa capete o siguranța superficiala periculoasa, care-i adoarme instinctele naturale de apărare. Intr-un caz de pericol real aceasta atitudine duce la reacții greşite cu urmări grave.

Corpul omenesc neinarmat poate fi folosit ca mijloc de atac sau de apărare numai daca distanta disponibila este optima (Ma-ai). De aceea programa analitica din Aikido prevede numai exerciții de apărare contra armelor albe, a căror folosire implica o distanta relativ mica intre adversari. In aprecierea gravității situației nu trebuie

sa te bazezi pe posibilitatea ca adversarul sa facă greşeli. Succesul unei apărări eficace se bazează pe aprecierea realista a propriilor posibilități.

Un om inarmat si antrenat cu arme de foc poate fi sigur de atingerea oricărei ținte la o distanta sub 12 m, aşa ca nu poate fi vorba de apărare cu mina goala împotriva armelor de foc.

Daca distanta pina la Uke nu poate fi parcursa intr-un timp adecvat de Nage, sau Uke nu poate fi manipulat si dezarmat din diverse motive, nu mai ramin de aplicat decit principiile morale si regulile de comportare din Aikido. Deşi utile, aceste principii nu garantează insa ieşirea nevătămata dintr-o ciocnire cu un agresor inarmat si decis. De aceea si oamenii paşnici se înarmează cind este nevoie, pentru a-si intari Ki-ul la nivelul pericolului. Chiar O-Sensei zicea: "Cine este mereu pregătit, are lama bine ascuțita !".

In timpul anilor de ucenicie pina la nivelul 1 Dan elevul exersează numai cu adversari neinarmati. Atacurile se desfăşoară de la distante obişnuite si cu trecerea timpului, pfe măsura ce creste indeminarea lui Nage, distantele isi pierd din însemnătate. Scopul acestei ucenicii este stabilirea unității armonioase dintre spirit si corp si atingerea echilibrului interioar al elevului. Spre sfirsitul uceniciei elevul ajunge sa creadă ca el poate reacționa la momentul potrivit si ca foloseşte intuitiv principiile Aikido-ului. Dar după obținerea centurii negre (1 Dan) elevul constata ca de fapt incepe o noua perioada de ucenicie, este adevărat ca la un nivel superior celei dinții, începe studierea apărării contra adversarilor înarmați ceea ce ii repune din nou in fata toate problemele pe care le credea deja rezolvate. Pericolul armelor paralizează mintea si blochează corpul. Distanta, ritmul si modul de atac s-au schimbat ; aceste elemente trebuie din nou studiate. Multe procedee, executate pina acum relaxat si sigur, devin incomplete si crispate in cazul atacurilor cu arme. Interesul pentru Aikido si dorința de perfecționare motivează pe elev. sa continue drumul dificil, treapta după treapta. Permisiunea de a lucra cu arme, acordata după ce elevul ajunge la nivelul 1 Dan, are nu numai o valoare practica ci si un efect educativ pentru continuarea dezvoltării spirituale a elevului.

Din cele ce urmează se va vedea ca multe procedee de baza din tehnica cu mina goala (Aiki-Tai) pot fi folosite fără modificări pentru apărarea contra unui adversar inarmat - de fapt o consecința a universalității Aikido-ului. Se recomanda celor ajunşi la nivelul corespunzător sa verifice prin studiu individual eficienta procedeelor de baza deja cunoscute, contra diverselor atacuri cu arme albe.

10.1. Despre armele albe folosite in Aikido

Folosirea unei arme albe permite agresorului sa-si amplifice forța, sa-si concentreze energia asupra unei ținte mai mici si sa-si mărească raza de acțiune. La alegerea si execuția procedeului de apărare trebuie ținut seama de aceşti factori.

Din varietatea mare de arme albe existente, in Aikido se folosesc numai citeva, tradiționale, din arsenalul samurailor: sabia, cuțitul, bastonul.

Sabia de lemn (Boken) sau de metal (Katana) este o arma periculoasa, si cu o mare raza de acțiune.

Cuțitul (Tanto) se foloseşte la distanta mica. Direcția de atac se poate recunoaşte după modul cum este ținut cuțitul dar un adversar exersat poaf e schimba brusc priza pentru a deruta victima si a găsi o zona neapărata, mai uşor de lovit.

Bastonul (Jo) este arma tradițională a călugărilor calatori si poate fi folosit pentru o mare varietate de atacuri.

Aikidoka invata in primul rind cum sa se apere cu miinile goale împotriva unui adversar inarmat, dar invata sicum sa folosească armele pentru apărarea sa. Indeminarea de a tine si manipula armele fără ca acestea sa-l încurce nu constituie decit nivelul inferior al acestei ucenicii. Scopul exercitiilor respective este insa însuşirea extensiei Ki-ului la distanta mai mare de corp, adică pina la virful armei.

Apărarea cu si împotriva armelor.

Aceasta trebuie privita ca o continuare a apărării cu mina goala. Este vorba numai de adăugarea unei arme la aceleaşi mişcări cunoscute. Datorita originilor Aikido-ului, cele trei capitole ale învățăturii: Aiki-Tai (lupta cu corpul si miinile goale), Aiki-Jo (lupta cu bastonul) si Aiki-Ken (lupta cu sabia) constituie un tot unitar. Deci procedeele sint exact cele descrise la capitolele de acțiune cu mina goala si in continuare se explica numai citeva exemple tipice.

10.2. Apărarea contra bastonului

Jo-Tori **(luarea bastonului)**

Sint 3 situații:

A. Uke ataca cu bastonul, Nage are miinile goale;

B. Uke ataca cu miinile goale, Nage are baston;

C. Uke si Nage au fiecare bastoane.

In continuare se exemplifica situațiile A si B.

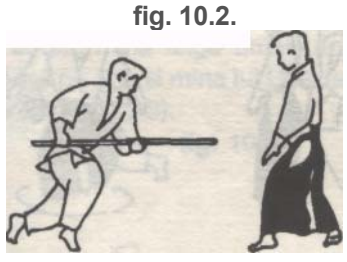
10.2.1. Situația A. Shomen-Tsukl Shiho-Nage

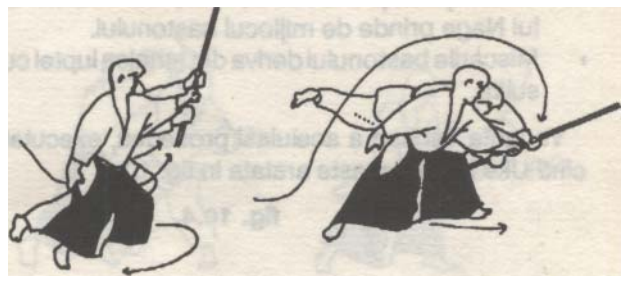
Cind Uke împunge cu bastonul, Nage executa Tai-Sabaki pe un pas, prețuind bastonul in mişcare si continua apoi mişcarea cu acțiunile cunoscute pentru Shiho-Nage (fig.10.1).

fig. **10.1.**

O alta varianta a acestui exercițiu este arătata in figura 10.2.

fig. 10.2.



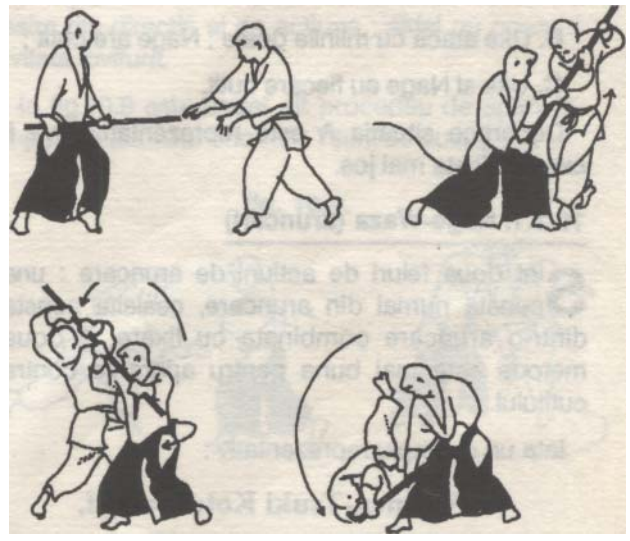


10.2.2. Situația B. Shiho-Nage

Shiho-Nage se numeşte si Shiho-Giri (tăierea in 4 direcți!) sau Happo-Giri (tăierea in 8 direcții), deoarece reprezintă forma de baza a mişcării corpului conform principiilor scrimei japoneze.

Cind Uke prinde capătul bastonul ui ținut de Nage si trage de el (fig. 10.3), Nage face un pas înainte cu stingul, ridicind brațele, apoi se răsuceşte cu 180 grade spre dreapta si efectuează o tăietura de sabie cu bastonul, ceea ce-l doboară pe Uke.

fig. 10.3.



Mişcările sint foarte asemănătoare celor pentru Shiho-Nage cu miinile goale (vezi 6.1).

Trebuie reținut ca:

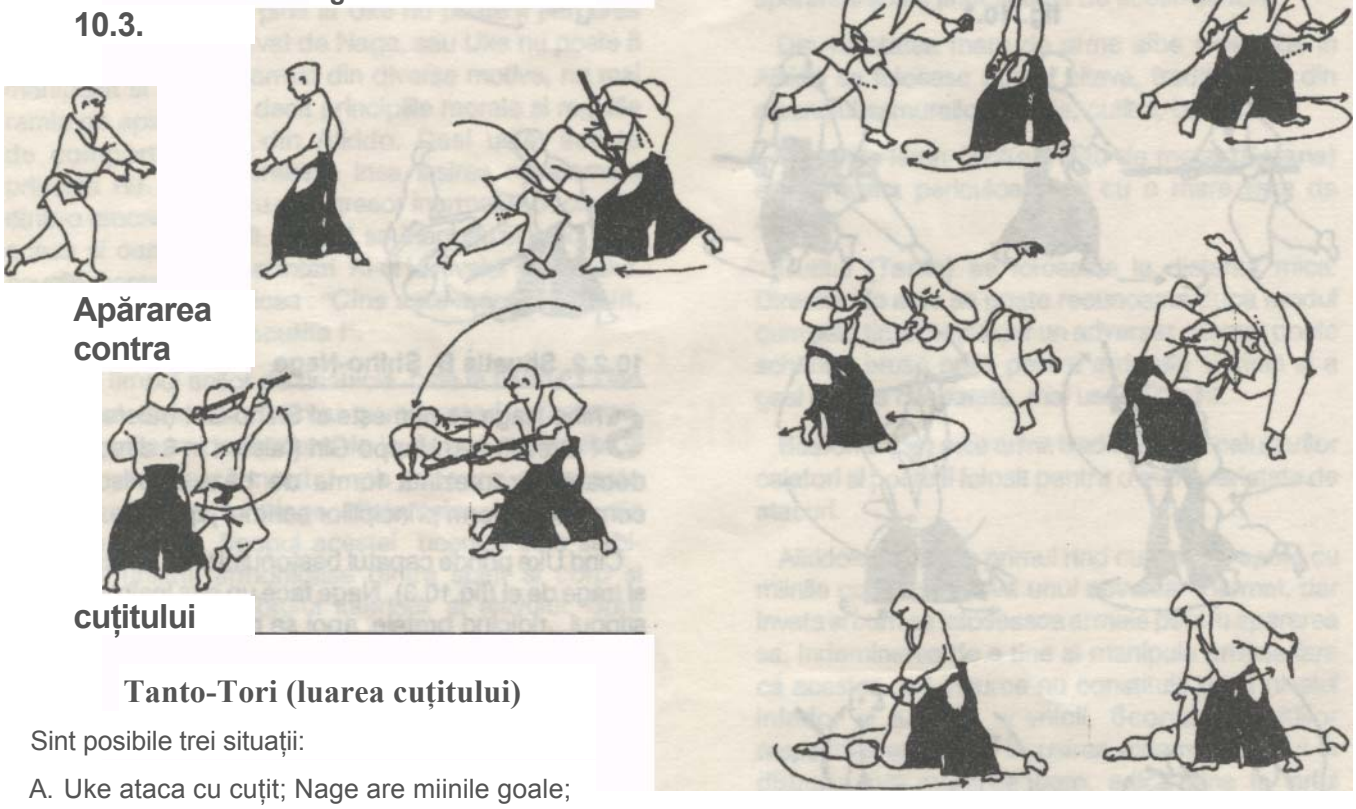
> Mişcările corpului sint strins legate si in armonie cu mişcările bastonului.

10

> La începutul procedeului, brațul conducător al lui Nage prinde de mijlocul bastonului.
> Mişcările bastonului deriva din tehnica luptei cu sulița.

Varianta Tenkan a aceluiaşi procedeu, executat cind Uke împinge, este arătata in fig. 10.4.

fig. 10.4.



10.3. Apărarea contra cuțitului

Tanto-Tori (luarea cuțitului)

Sint posibile trei situații:

A. Uke ataca cu cuțit; Nage are miinile goale;

B. Uke ataca cu miinile goale ; Nage are cuțit;

C. Uke si Nage au fiecare cuțit.

Deoarece situația A este reprezentativa, va fi exemplificata mai jos.

10.3.1. Nage-Waza (aruncări)

Sint doua feluri de acțiuni de aruncare : una consta numai din aruncare, cealaltă consta dintr-o aruncare combinata cu fixare. A doua metoda este mai buna pentru apărarea contra cuțitului.

Iata un exemplu reprezentativ:

Shomen-Tsuki Kote-Gaeshi.

Mişcarea este la fel cu cea care se face cind Uke ataca cu mina goala (vezi 6.7), dar in cazul atacului cu cuțit, Nage trebuie sa păstreze o distanta mai mare pina la Uke.

După ce Uke a fost dus la sol, i se desface mina prin răsucirea brațului intins si a miinii si i se ia cuțitul. Nage va sta perpendicular fata de corpul lui Uke întins pe sol (fig. 10.5).

fig. 10.5.

Acelaşi procedeu folosit împotriva unor atacuri cu cuțitul din spate este ilustrat in fig. 10.6 si 10.7.

fig. 10.6.

fig. 10.7.

10.3.2. Katame-Waza (fixări).

Shomen-Uchi (Yokomen-Uchi) Ude-Nobashi.

Varianta **Irimi.** Cind Uke ridica mina dreapta cu cuțitul si loveşte din fata, Nage reacționează printr-un pas cu stingul spre stingă si blochează brațul lui Uke cu cele doua Tekatane. Apoi brațul lui Uke este condus in jos (ca la Ude- Osae) insa Nage prinde brațul lui Uke cu dreapta sub încheietura miinii si cu stingă peste cot. Mina lui Uke trebuie bine răsucită, astfel ca virf ui cuțitului sa f ie îndreptat înainte, nu spre Nage, iar cotul lui Uke trebuie bine extins, ceea ce provoacă durerea si slăbiciunea lui Uke, care poate fi astfel fixat la sol si dezarmat.

Pentru dezarmare fie se tine cotul bine extins cu stingă si se apasă cu dreapta pe dosul miinii lui Uke, rasucind-o înainte, fie se îndoaie cotul lui Uke si i se aduce mina lingă umăr, apoi se apasă vertical in jos pe cot si mina lui Uke se desface din cauza durerii (fig. 10.8).

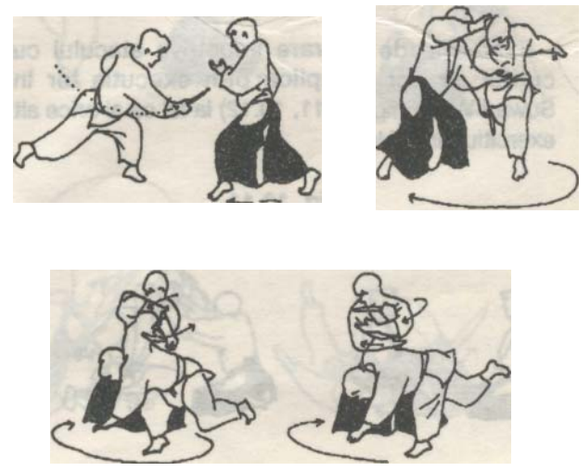
fig. 10.8.

Varianta **Tenkan.** Mişcarea este aceeaşi ca la Ude-Osae Tenkan (vezi 7.2.10) dar acțiunea miinilor lui Nage se face in modul specific arătat la varianta Irimi.

La apărarea contra cuțitului prin Ude-Nobashi, fie Irimi fie Tenkan, Nage trebuie sa execute mai intii cu corpul o mişcare laterala de evitare a loviturii si ieşire din direcția ei de acțiune ; altfel nu poate fi evitata lovitura.

In fig.10.9 este arătat alt procedeu de apărare, împotriva atacului Shomen-Tsuki cu cuțitul.

fig. 10.9.



Iar in fig. 10.10 se poate vedea Shomen-Tsuki Kote-Hineri.

fig. 10.10.

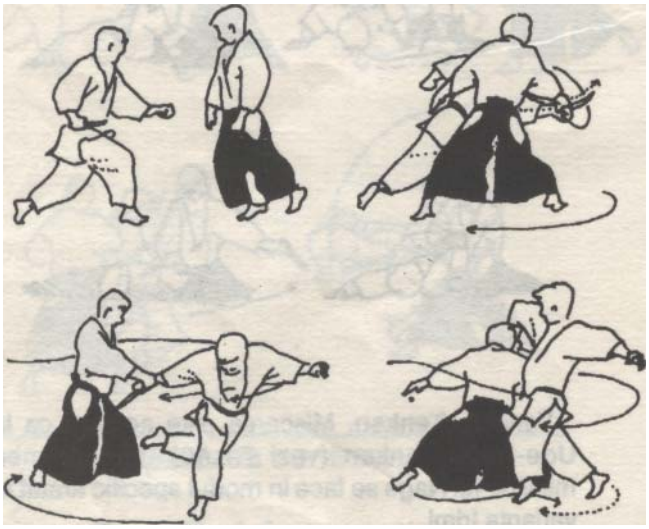
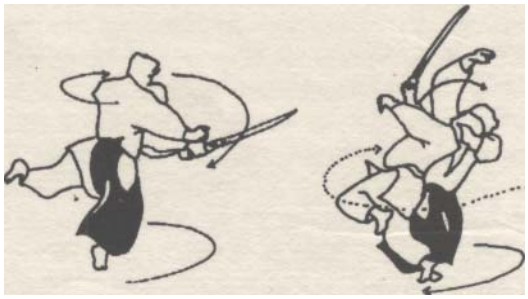


fig. 10.12.

Exercițiile de apărare împotriva atacului cu cuțitul se pot complica prin execuția lor in Suwari-Waza (fig. 10.11,10.12) la fel ca si orice alt exercițiu din Aikido.

fig. 10.11.



10.4. Apărarea împotriva atacului cu sabia.

Boken-Torj **(luarea săbiei).**

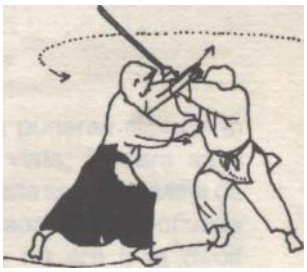
Sint posibile numai doua situații:

A. Uke ataca cu sabia ; Nage are miinile goale;

B. Uke si Nage au fiecare săbii.

Vom exemplifica numai prima situație.

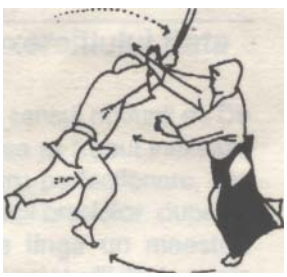
Se pot aplica procedee de fixare sau de aruncare. Nage trebuie sa se mişte tot timpul in Tai-Sabaki sau alte mişcări de eschiva, pentru a nu fi rănit de către sabia a cărei inerție este mare si ale cărei mişcări se continua chiar după ce Uke a început sa se dezechilibreze si sa cada.



Shomen-Uchi Irimi-Nage.

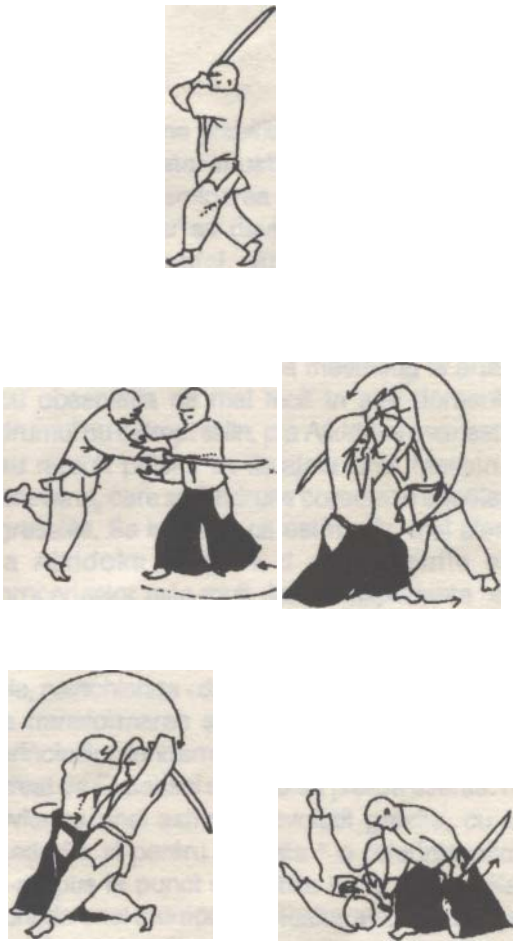
Mişcările lui Nage sint asemănătoare cu cele executate împotriva atacului cu mina goala (vezi 6.3), dar cu următoarele deosebiri: se poate intra fie la dreapta fie la stingă lui Uke; distanta este mai mare si momentul oportun reacției va trebui sa se producă cu oarecare intirziere, după ce Uke s-a angajat bine in lovitura (fig. 10.13).

fig. 10.13.



In fig. 10.14 se arata exercițiul Yokomen-Uchi Shiho-Nage.

fig. 10.14.



Capitolul 11

Kata (Tipare sau Modele de Tehnica).

Mulți oameni cred ca tiparele opresc desfăşurarea vieții. In realitate, fără tipare nu exista viata. De aceea Kata este necesara si in Aikido pentru ca ea ridica meşteşugul (Jutsu) spre arta (Do).

Prin Aiki-No-Kata (tiparul sau modelul Aikido) se intelege o înşiruire bine stabilita de elemente, procedee si principii tehnice din Aikido, care se exersează numai conform regulilor prescrise, de către cei doi parteneri ale căror roluri se schimba (Nage/Uke), dar care se străduiesc împreuna sa atingă telul propus.

Rezultatele urmărite de Kata sint : prezentarea sub o forma vizibila a marilor idei din Aikido, dezvoltarea elevilor in spiritul Caii (Do) prin educarea corpului si mintii si in fine, păstrarea formei clasice a procedeelor de Aikido conform învățăturii si stilului lui O-Sensei Morihei Uyeshiba.

11.1. însemnătatea exercițiului Kata

Pentru a intelege mai bine sensul noțiunii de Do (Cale), putem spune ca ea ar trebui înțeleasa ca o călătorie de studii pentru perfecționare, aşa cum făceau pe vremuri ucenicii breslelor după ce deprindeau meşteşugul pe lingă un maestru. Scopul acestor ani de călătorie si studii desfăşurate după reguli bine stabilite, era punerea elevului in cele mai variate situații de viata, in care sa-si folosească indeminarea căpătata anterior, astfel ca din meşteşugar sa devină maestru. Perfecțiunea profesionala astfel căpătata nu era insa decit expresia exterioara a maturității interioare dobindita irîacest răstimp.

Si in Aikido drumul duce de la meşteşug ia arta, cu observația ca mai mult decit in alte domenii drumul nu e drept si lin, pentru ca Aikidoka avansați au rareori prilejul sa fie in preajma unui Maestru adevărat, care sa-i indrume, sa le corecteze imediat greşelile. Se intelege ca din acest motiv, mai ales la Aikidoka creativi, modul de execuție al procedeelor este mult influențat de experiența si personalitatea lor. Aceasta varietate de forme poate fi utila pentru dezvoltarea Aikido-ului - ca arta vie, neinchistata - dar pe de alta parte ar putea duce la transformarea sau la pierderea elementelor si principiilor fundamentale clasice, si astfel Aikido-ul creat de O-Sensei si-ar putea pierde esența. Pentru evitarea'unei astfel de evoluții greşite, cu urmări nedorite si pentru a exista " o referința oficiala ", s-au pus la punct exercițiile Kata. Aceste Kata au funcția unei memorii vii, nealterate, cu atit mai mult cu cit aceste mişcări nu pot fi consemnate in scris.

In drumul sau pentru căutarea adevărului, omul are nevoie de repere fixe de orientare, care sa ramina valabile si neschimbate in timp. Toate Kata din Aikido îndeplinesc aceste condiții, daca seriile succesive de elevi le apreciază ca atare si le practica fără modificări. Ele sint deci forme de "feed-back" care permit elevului de orice nivel sa stabilească unde a ajuns, cit de corect lucrează si eventual necesitatea de a se reorienta in direcția corecta, adică de a se întoarce pe calea cea buna, precizata de intemeietorul Aikido-ului.

Aikidoka vor trebui sa-si dea toata silința sa pătrundă cit mai adine in tainele Artei iar pentru aceasta una din metodele cele mai bune este studierea sistematica si sincera a 'tiparelor" Kata.

11.2. Exersarea Kata.

» "Cu cărămizi proaste nu se poate construi o casa buna l"

Principiul acesta ramine valabil si in practicarea Kata. De aceea toate elementele, procedeele, înlănțuirile si punctele cheie conținute de Kata trebuie exersate intens mult timp si cu multa răbdare, pe ansamblu sau pe.parti.

Abia după ce Nage si Uke stapinesc cu siguranța "elementele" componente se poate trece la executarea 'tiparului" conform regulilor stabilite. Sarcina aceasta se îndeplineşte in paşi succesivi. Mai intii se executa înlănțuiri de citeva procedee, care reprezintă fragmente de Kata. Apoi urmează înşiruirea fragmentelor intr-un ansamblu grosier, adică executarea întregului şir de exerciții care compun Kata, dar cu greşelile inerente de poziție si de execuție.

In aceasta etapa indicațiile date si corecturile făcute de instructor trebuie limitate cu grija la strictul necesar si adaptate la capacitatea de asimilare a elevului, altfel apare o suprasolicitare a acestuia, care poate duce la pierderea poftei de a mai exersa Kata.

Urmează etapa de finisare a execuției unei Kata. In aceasta etapa este necesar ca instructorul sa se ocupe de fiecare pereche in parte pentru a corecta toate erorile si pentru a "lustrui" tehnica de execuție. La acest ultim nivel, intervențiile instructorului nu mai constituie perturbații externe, ci pot fi asimilate din zbor fără a deranja desfăşurarea exercițiului, deoarece elevii au ajuns deja la o stapinire in subconştient a înlănțuirii de procedee care constituie Kata.

După fiecare execuție a Kata instructorul trage concluzii generale asupra desfăşurării exercițiului si daca exista greşeli ce se repeta sistematic, dispune repetarea acelor elemente, procedee, înlănțuiri sau fragmente de Kata.

Execuția unei Kata la o demonstrație de Aikido sau la un examen de gradare, constituie de obicei punctul culminant al unui lung antrenament intensiv si prima posibilitate de apreciere publica. Ea solicita deosebit de mult stabilitatea interioara a elevului.

Deoarece lucrurile valoroase se obțin cu multe eforturi, ele trebuie prețuite aşa cum merita ! Aikidoka avansați trebuie sa se străduiască continuu sa-si îmbunătățească modul de execuție al tuturor Kata pe care le-au invatat. Si in aceasta faza avansata supravegherea instructorului are o mare importanta.

Cind exercițiile de Kata se executa corect, fluent si concentrat, exersarea Kata devine o forma de meditație dinamica. Prin nenumărate repetiții, elevul pătrunde adine in esența Aikido-ului, ceea ce ii destinde atit spiritul, cit si corpul. El ajunge sa acționeze spontan, si se simte eliberat de senzația spațiului si timpului, uita greutățile vieții zilnice si isi reîmprospătează forțele. Din acest motiv Kata reprezintă un exercițiu salutar pentru omul modern, atit de stresat si obosit.

11.3. Conținutul si importanta Kata.

Spuneam ca nu se pot descrie exercițiile Kata prin cuvinte, cu toate acestea noi vom încerca sa prezentam pe scurt principalele "tipare". In anexa 3 sint prezentate primele trei Kata.

Kata nr.l - Principiile Aikido in Hantachi-Waza.

Kata nr.1 conține toate procedeele de fixare (Katame-Waza) in ordinea clasica si doua procedee de aruncare (Nage-Waza) care pot fi continuate cu fixarea adversarului.

Practicarea acestei Kata are atit valențe morale (adincirea cunoaşterii Aikido- ului, păstrarea formelor clasice), cit si valoare educativa, deoarece conține unele elemente greu de insusit. In special se accentuează asupra : deplasărilor (Sabaki), folosirii Centrului (Hara), distantei corecte (Ma-ai), momentului optim precum si diferențierii clare a principiilor Irimi si Tenkan. Dezvoltarea acestor deprinderi are o influenta deosebit de buna pentru elev.

La o execuție corecta se pot sesiza uşor diferentele dintre pozitiv si negativ, se constata naturalețea si eleganta mişcărilor, reiese armonia, dar si eficienta procedeelor de apărare in Aikido.

Kata nr.1 trebuie sa fie studiata cu sirguinta de toți elevii cu nivel peste Kyu 2 (centura albastra) si face parte din programul de examinare pentru 1 Dan.

Kata nr.2 - Principiile Aikido in Suwari - Waza.

Kata nr.2 conține procedee de fixare (Katame - Waza) executate împotriva loviturilor. Aceasta Kata poate fi executata corect intr-o forma moale (Ju-no-Geiko) numai daca Nage si Uke au suficienta indeminare la deplasarea din genunchi (Shikko). Aceasta forma de deplasare este dificila si neobişnuita pentru europeni, insa aduce mari foloase pentru ca măreşte mobilitatea articulației soldurilor si dezvolta folosirea Centrului (Hara).

Deoarece la aceasta Kata Nage si Uke nu au nici o posibilitate sa improvizeze, orice greşeala duce direct la dezechilibrare si se observa imediat. Elevii sint deci siliți sa analizeze fiecare detaliu si sa constate ca progresul lor se bazează pe grija fata de simplitate.

Studierea Kata nr.2 se recomanda tuturor elevilor cu nivel peste Kyu 1 (centura maro), deoarece întăreşte Hara, dezvolta echilibrul, simțul distantei corecte (Ma-ai) si al momentului oportun. Dificultatea cea mai mare o constituie mişcările de răsucire (Tenkan) deoarece pentru reuşita lor corpul trebuie sa fie bine centrat.

Kata nrj - Apărarea contra unui adversar înarmat.

Alegerea si ordinea de desfăşurare a grupelor si procedeelor din Kata nr.3 exprima unitatea in diversitate a acesteia si demonstrează astfel universalitatea Aikido-ului. Totodată acest Kata simbolizează drumul de parcurs pentru fiecare elev avansat, deoarece grupele de procedee corespund gradelor sporite de dificultate ale examenelor de la 1 Dan la 4 Dan - adică: atac fără arme, apoi cu baston, apoi cu cuțit si in final cu sabie. Aceasta Kata ridica probleme foarte grele elevilor si de aceea nu trebuie abordata decit de la nivelul 2 Dan in sus.

Folosirea eficienta a procedeelor de Aikido împotriva atacurilor cu arme este posibila numai daca Nage stapineste bine bazele tehnice si se străduieşte sa le îmbunătățească continuu. Diversele distante dintre parteneri (Ma-ai) care rezulta din apariția diverselor feluri de atacuri si arme, cer o mare flexibilitate in răspunsuri. Periculozitatea atacurilor, variația formelor de deplasare si complexitatea elementelor de înlănțuire obliga la o concentrare susținuta.

Poziția corpului, deplasările si procedeele permit aprecierea energiei interne (Ki-ului) lui Nage. Numai daca el se afla cu mintea si cu corpul in Centrul corect, poate arata siguranța interioara si disponibilitatea exterioara specifica maeştrilor.

Hotarirea cu care Uke ataca , comparata cu atitudinea stapinita de care da dovada Nage neinarmat, permit sesizarea contrariilor, deci a unui principiu fundamental din Aikido. Chiar spectatorii nepricepuți sint adine impresionați, astfel Kata nr.3 poate fi folosita cu succes si ca mijloc de propaganda pentru atragerea de noi elevi.

Deşi aparent Kata este spectaculoasa, in fond este vorba de un "tipar" liniştit care pretinde de la participanți o mare capacitate de renunțare si dezinteres. In aceasta Kata se poate cel mai bine observa grija maestrului fata de amănunte; procedeele simple exprima adeziunea interna la principiile Aikido-ului. Cine exersează Kata nr.3 face deci un serviciu atit Aikido-ului cit si sie insusi. Kata nr.3 face parte din programul de examinare pentru 3 Dan.

11.4. Aprecierea unei Kata la examen

Notarea conținutului tehnic al unei Kata executata la un examen de gradație nu prezintă nici o problema pentru judecătorul atent si competent. Mai dificila este aprecierea impresiei, deoarece aici intra in joc criterii de apreciere subiective, care, parțial, țin de gustul fiecăruia. Dar experiența arata ca diferentele de notare apar in zona notelor mijlocii; asupra notelor foarte mari si asupra notelor foarte mici toata lumea este de acord. In general juriul este format din 3 arbitri, astfel ca nu poate fi vorba de aprecieri eronate.

La aprecierea unei Kata din cadrul unui examen de gradație se evaluează următoarele aspecte :

- Gradul de stapinire al tuturor elementelor si procedeelor in execuția clasica si forma stabilita;

- Separarea si exprimarea principiilor Irimi si Tenkan;

- Rezolvarea contradicției dintre atac si apărare prin armonia (Ai) dintre Nage si Uke ;

- Personalitatea elevului, exprimata la exterior prin procedee de Aikido dinamice si neviolente, iar in interior prin calm si linişte;

- Eficienta atacurilor si apărării din punctul de vedere al autoapărării;

- Ritmul si impresia lăsata de execuția Kata, precum si sezizarea "momentului oportun" de execuție a procedeelor.

Aikido este practicat si interpretat de oameni ; este dec! o arta vie. Oamenii pot sa greşească, chiar daca acționează cu buna credința. Greşeala insa ar putea duce la abateri de la calea (Do) cea adevărata a Aiki. Chiar si numai din acest motiv n-ar trebui sa existe vreo părere contrara privind importanta exercitiilor Kata. Studierea lor este de mare folos oricărui elev si dovedeşte ataşamentul sau liber consimțit fata de Aikido si de întemeietorul lui. In măsura in care isi însuşeşte Kata, elevul pătrunde mai adine in spiritul Armoniei. Drumul conduce spre autocunoastere, spre lărgirea înțelegerii fata de lumea înconjurătoare si in final la găsirea **Adevărului.**

Capitolul 12

Antrenamentul (lecția) de Aikido

12.1. Locul si disciplina la antrenament

• ocul unde se desfăşoară antrenamentele de LAikidose numeşte Dojo (locul unde se caută Calea). Acest Dojo poate fi o sala sau un spațiu descoperit, dar obligatoriu prevăzut cu saltele.

De notat ca pentru Aikidoka cu o bogata experiența prezenta saltelelor nu este obligatorie, antrenamentele puțind u-se desfăşura pe suprafețe cu iarba sau pe parchet.

Deoarece sălile de sport cu saltele întinse permanent nu sint numeroase, de obicei saltelele se întind si se string la fiecare antrenament, lasind apoi sala libera pentru alte activități.

Suprafața saltelelor **(Tatami)** trebuie sa fie suficient de mare, pentru ca toți elevii sa poată executa exercițiile fără pericol de accidentare. In cazul in care unele exerciții au mişcări mai largi si necesita mai mult loc, grupa se împarte in citeva subgrupe care lucrează alternativ. Cei care nu lucrează, se odihnesc in Za sau Agura si eventual executa exercițiile in minte.

Orice Dojo este un loc in care se intilnesc oamenii. De aceea trebuie evitata orice situație care ar putea perturba buna desfăşurare a lecției sau deranja pe ceilalți Aikidoka. In special conversațiile si aprecierile cu voce tare sint interzise.

Din motive de siguranța, elevii nu vor purta obiecte metalice in timpul antrenamentului (inele, coliere, clame de par, etc.).

Atmosfera prieteneasca, dar de munca intensa, ce trebuie sa domneasca intr-un Dojo este determinata de atitudinea si spiritul elevilor începători si avansați care se manifesta acolo.

Aikidoka poarta la antrenamente o îmbrăcăminte potrivita **(Keikogi),** care consta din : chimonou, pantaloni si centura fiind aproape identica cu cea binecunoscuta de la Judo. Diferența consta in aceea ca chimonoul poate fi făcut dintr-un material mai subțire, deoarece nu este solicitat prin tragere ca la Judo. Centurile negre poarta peste chimono pantaloni largi de culoare neagra **(Hakama),** in timp ce centurile colorate pot purta daca doresc, Hakama alba.Hakama provine tot din îmbrăcămintea tradiționala japoneza.

Chimonoul si pantalonii de culoare alba, din țesătura de bumbac, pentru absorbția transpirației, se string pe corp cu şireturi. Centura **(Obi)** nu serveşte la tinerea hainelor, fiind înfăşurata lejer, de doua ori, in jurul soldurilor. Nodul special, care

cuprinde ambele spire ale centurii, trebuie sa stea mereu deasupra punctului central Seika-no-itten.

In afara saltelei (Tatami), toți Aikidoka poarta papuci (Zori). La intrarea pe saltea, elevul lasă papucii pe pardoseala, frumos aşezați, cu calciiele lingă saltea.

Echiparea si dezechiparea nu se fac in Dojo ci numai in vestiar.

O forma importanta de manifestare a spiritului Aikido este salutul (Rei), care demonstrează respectul, încrederea si atenția reciproca dintre elevi, instructori si tradiție (fig. 12.1). Salutul consta dintr-o înclinare a corpului ținut drept, cu circa 30 de grade fata de verticala la salutul in picioare (Ritsurei) si circa 60 grade la salutul mai ceremonios, din genunchi (Zarei). Miinile stau pe lingă corp la Ritsurei si pe genunchi la Zarei, iar privirea este îndreptata înainte. Salutul trebuie sa fie respectuos, dar demn, manifestindu-se printr-o aplecare, dar nu printr-o curbare a spatelui.

fig. 12.1.

Elevul saluta in următoarele împrejurări:
a) la intrarea si ieşirea din Dojo - un salut către toata lumea din sala (Ritsurei);
b) la intrarea si ieşirea de pe saltea - un salut (Ritsurei) către peretele de onoare al Dojo (Shinden), pe care se afla tricolorul si eventual alte semne deosebite (ex. portretul lui O-Sensei, emblema clubului, însemnele Aikido, etc.)
c) la începutul si sfirsitul antrenamentelor, in formație, in fata instructorului, se saluta (Zarei) la comanda de 3 ori: spre Shinden, spre instructor si elevii intre ei;
d) la începutul si sfirsitul oricărei serii de exerciții cu alt partener - Ritsurei;
e) la comanda unui elev avansat sau a instructorului, se saluta intrarea si ieşirea din Dojo a instrucorului sau a altor persoane importante.

Eventualii spectatori, care asista la antrenament, se vor ridica in picioare pe durata saluturilor de la începutul si sfirsitul antrenamentului.

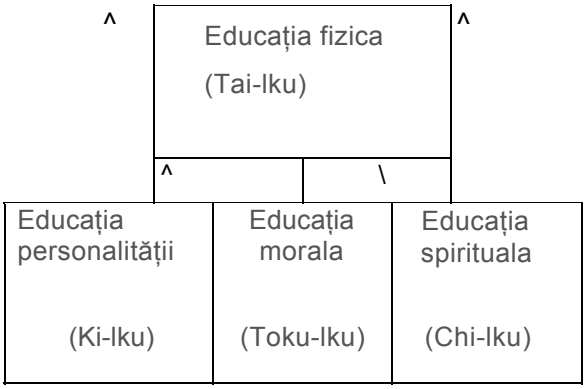
Un elev intirziat poate intra in Dojo, dar nu va intra pe Tatami decit după ce este invitat de instructor, ocupind locul de la sfirsitul şirului de elevi.

Deplasările se fac pe marginea Tatami, pentru a nu-i deranja pe ceilalți. Mijlocul saltelei este rezervat pentru instructor si pentru cei ce se antrenează.

12.2. Desfăşurarea antrenamentului

Chiar daca am mai spus-o, o repetam : *"Aikido nu se studiază ci se practica".*

Aikido este un sistem complex, care îndeplineşte condițiile de ambidextrie si solicitare uniforma a întregului corp omenesc. Dar Aikido urmăreşte nu numai sănătatea trupului, ci si alte scopuri.



Metoda de predare este simpla si directa. Elevul repeta intens si de multe ori elementele si procedeele arătate de instructor, pina ce corpul ii devine capabil de acțiuni intuitive, datorita experienței. Progresul se manifesta printr-o relaxare fizica si mentala din ce in ce mai accentuata.

De regula, elevii repeta împreuna cu partenerii lor (de obicei avind acelaşi nivel de cunoştințe) toate procedeele pe ambele părți. După 4 repetări, se schimba rolurile intre Uke si Nage. Pentru mărirea siguranței si verificarea propriilor posibilități se fac schimbări de parteneri, fără a se tine seama de virsta, constituție fizica, sex, etc. Elevii sint obligați sa se ajute si sa se protejeze, respectind spiritul Aikido. Din acest motiv si din cauza lipsei spiritului de competiție, in acest "dialog corporal" nu apar accidentări datorita suprasolicitării partenerului mai slab.

Un instructor bun se ocupa la fel de toți elevii, indiferent de nivelul si posibilitățile lor si ii dirijează cu grija. El permite si incurajaza unele particularități de stil daca nu contravin spiritului Aikido-ului.

In opoziție cu relația ierarhizata dintre profesor si elev - specifica artelor marțiale tradiționale orientale - in Europa s-a raspindit relația de cooperare.

Instructorul trebuie sa asigure varietatea si atractivitatea lecțiilor printr-un program bine gindit si pregătit. Dar cel mai important factor de succes ramine tot comportarea sa : omenia, atitudinea exemplara, caracterul integru, prietenia, măiestria tehnica, dezinteresul material si entuziasmul, plăcerea cu care face Aikido.

Un antrenament nu trebuie sa dureze mai mult de 2 ore, deoarece scade atenția si creste pericolul de accidentare datorita oboselii.

Iata un exemplu de structura pentru un antrenament obişnuit cu o grupa de elevi de diverse categorii:

Mokuso ;Za-Rei. _____ 5 min.
încălzire _____ 10 min.

Scoală căderii (Ukemi).

___^ 10 min.

a Exerciții pentru îmbunătățirea bazelor tehnice, cu si fără partener ---------- 15 min.
n Nage Waza _____ . _ 25 min.
a Katame Waza _____ ' 20 min.
H Kata; exerciții speciale;aparare contra atacurilor cu arme, etc. _____. 15 min.
n Randori _____ 10 min.
B Exerciții pentru dezvoltarea forței; Jocuri; Kokyu-ho _____ 7 min.
B Mokuso; Za-Rei _____ 3 min.

La stagii sau la lecții cu scop special se accentuează mai mult asupra capitolului corespunzător.

Elevii avansați trebuie sa ajungă la limitele puterilor lor (sa gtfiie) de citeva ori in cursul unui antrenament, pentru a avea siguranța ca progresează.

In Aikido se pot intilni următoarele forme de antrenament:

1) Antrenamentul cu privirea - se foloseşte atunci cind, dintr-un motiv oarecare, elevul nu poate participa la antrenamentul propriu-zis. Prin observare directa *a* ceea ce se petrece pe Tatami, se prind o mulțime de aspecte tehnice si spirituale, se pot compara o mare varietate de execuții bune si proaste ale aceluiaşi exercițiu.

2) Antrenamentul individual (de unul singur) - cu trei variante:
a) Suburi - lovituri in gol cu sabia de lemn(Boken)
bJTanren-uchi - lovirea unei legaturi de nuiele sau a unei anvelope auto uzate cu sabia de lemn sau cu bastonul;
c) Lupta cu umbra - se executa procedeul fără partener - urmărind mişcarea in gind sau intr-o oglinda, sau umbra pe un zid ; se poate executa si cu ochii legați sau in întuneric.

3) Antrenamentul obişnuit, cu partener (forma uzuala);

4) Antrenamentul cu mai mulți parteneri ;

5) Shiai (Randori), adică lupta libera ;

6) Antrenamentele speciale, prilejuite de anumite evenimente:
a) Antrenamentul de iarna (din "ziua cea mai friguroasa") si antrenamentul de vara (din "ziua cea mai călduroasa");
b) Stagiu in cantonament intr-un alt loc decit Dojo obişnuit ; traiul împreuna cu colegii de Dojo in condiții îngreunate artificial (dormit in cort sau in aer liber, spălat in riu etc.) duce la legaturi de prietenie si la deprinderea unor obiceiuri bune, foarte greu de format in alte condiții.
c) Stagii comune ale elevilor de la mai multe Dojo-uri.

Alcătuirea si conducerea unui antrenament constituie o misiune grea pentru instructor. Cu toate ca s-au scris numeroase cârti asupra acestei probleme, conducerea antrenamentului ramine o arta pentru ca se face cu oameni, iar aceştia au o diversitate atit de mare de caractere si particularități, incit nici o ştiința nu le poate cuprinde pe toate. Antrenamentul este o arta si rolul de instructor cere mult talent, insa citeva (in realitate multe) elemente sint cunoscute si trebuie însuşite de cel care conduce lecția, chiar daca este numai un amator entuziast - cum dealtfel sint majoritatea instructorilor de Aikido.

Studierea unor cârti de specialitate se impune de la sine ; am indicat in bibliografie citeva lucrări dintr-un număr foarte mare disponibile.

Iata unele sfaturi privind structura lecției:

- La început se fac exerciții cunoscute de elevi, apoi se predau cunoştințe noi (de la uşor la greu, de la simplu la complicat);
- Trebuie constituit un bagaj de exerciții care se vor repeta periodic, cu scopul de destindere, amuzament, înviorarea elevilor obosiți deci neatenți;
- Adeseori se vor executa citeva exerciții in maniera ceruta la examenul de gradație, cu anunțarea clara a scopului acestor exerciții. Se va caută exemplificarea tuturor nivelelor de dificultate, astfel ca fiecare candidat la diversele gradații sa capete informațiile necesare;
- Din cind in cind se vor face repetiții de examene;

- Periodic antrenamentul va avea caracter recapitulativ, pentru ca toți elevi sa prindă cunoştințele la predarea cărora au lipsit;
- Antrenamentele vor avea o tema, de exemplu acelaşi atac - diverse procedee de apărare aceiaşi apărare contra diverselor atacuri legătura (asemănarea) intre 2-3 procedee (forma, mişcare, etc) ; derivarea (transformarea) unui procedeu intr-altul ; diverse procedee executate in acelaşi mod de mişcare, etc.
- Periodic vor fi antrenamente cu program la libera alegere a fiecărui elev, pentru corectarea unor greşeli proprii.
- Instructorul trebuie sa vorbească tare si dar, anuntind explicit denumirea si scopul fiecărui exercițiu pe care-l vor executa elevii.

In legătura cu etapele antrenamentului, trebuie sa facem citeva observații.

Astfel, încălzirea constituie o parte importanta a lecției si a oricărui antrenament, pregătind corpul pentru eforturile mari ce urmează si contribuind in mod esențial la evitarea accidentelor.

La alegerea si efectuarea exercitiilor de încălzire, se tine seama de următoarele principii:

> de la incet la repede;
> de la amplitudine mica la amplitudine mare;
> de la extremități spre Centru (Hara);
> de la partea superioara a corpului spre cea inferioara;
> nu se lucrează in forța ;
> nu se omite nici o articulație;
> se lucrează alternativ perechile sau grupele de muşchi;
> exercițiile de elasticitate se fac cu tendoanele relaxate (muşchii respectivi necontractati);
> respirația trebuie sa decurgă tot timpul normal, continuu, fără întreruperi;
> respirația se fie armonizata ca ritm si sens cu mişcările;
> la sfirsitul 'încălzirii pulsul nu trebuie sa depăşească 100-120 batai/min.

încălzirea cu toata grupa de elevi durează de obicei 10-15 mia, dar iată si un model de încălzire mai rapida, recomandata pentru cei ce se antrenează singuri: un minut se intind bine miinile, picioarele, spatele, prin mişcări de indoirl si extensii; al doilea minut : din intins pe spate se duce capul la genunchi, fără ajutorul miinilor; al treilea minut, mers rapid sau alergare uşoara in cerc; al patrulea minut: mers 15 secunde, alergare 15 secunde, mers 15 secunde, alergare 15 secunde; al cincilea minut: alergare uşoara.

începutul si sfirsitul antrenamentului, adică încălzirea si incheierea.se bazează pe exerciții ajutătoare, de gimnastica obişnuita.

Exercițiile pentru elasticitate, viteza, agilitate, se fac pentru încălzire, la începutul antrenamentului; cele pentru forța, rezistenta, relaxare, la sfirsit; cele pentru echilibru, oricind. Toate exercițiile se fac respirind normal; nu se retine niciodată respirația! Se armonizează respirația (ritmul si sensul) cu mişcările, aşa cum s-a arătat la cap.4.10.

Fiecare exercițiu pentru elasticitate si întărirea articulațiilor se repeta de 12-16 ori: primele 3-4 incet, continuu, uşor ; la următoarele 6-8 se măreşte treptat amplitudinea mişcării; la ultimele se accelerează mişcarea, pastrind amplitudinea maxima. Exercițiile de întindere se fac asupra tendoanelor relaxate (necontractate)!

Exercițiile pentru dezvoltarea vitezei trebuie făcute zilnic, chiar daca de un număr mai mic de repetiții.

Exercițiile pentru dezvoltarea echilibrului se fac la început simplu si incet; mai tirziu se îngreunează exercițiile prin : închiderea ochilor, mărirea vitezei, adăugarea de greutăți (in brațe, in spate, etc.).

Exercițiile pentru dezvoltarea forței nu se fac cu haltere ! Greutatea propriului corp sau a partenerului, eventual armele albe, sint greutăți suficiente, iar mişcările respective sint mult mai apropiate de necesitățile unei arte marțiale. Se va insista asupra forței a trei grupe mari de muşchi: pentru împingere (cu flotari) ; pentru abdomen ; pentru picioare (genoflexiuni).

Exercițiile pentru agilitate (acrobație) dezvolta un simt al mişcării deosebit de folositor.

Exercițiile pentru rezistenta, in general cros, se fac in afara Dojo.

Toate exercițiile ajutătoare se executa respectind regulile de mişcare din Aikido ; cu trunchiul drept si vertical, capul sus, genunchii mereu indoiti, concentrare in Hara, fesele strinse (bazinul înainte).

Căderile se exersează aşa cum s-a arătat la cap.4.9. lata un exemplu de program- pentru căderi : Mae-ukemi (sprijin cu o mina, apoi fără sprijin); Ushiro-ukemi (cu retragerea sau indoirea piciorului de sprijin, cădere pe umărul opus sau pe acelaşi umăr, sprijin cu o mina, apoi fără sprijin); restogolire laterala; Yoko-ukemi (cădere laterala de pe un umăr pe celalalt); Tobi-ukemi (căderi cu săritura fără sprijin) ; Mae-Tobi-ukemi peste un elev ghemuit ; Yoko-Tobi-ukemi - cu sprijin pe mina unui elev.

Fiecare cădere se repeta de 2 - 4 ori pe fiecare parte (dreapta/stingă). După fiecare cădere, elevul

se ridica in picioare, cu fata spre locul de unde a pornit căderea.

După terminarea programului de căderi, se fac citeva mişcări pentru relaxarea coloanei vertebrale.

Dintre exercițiile pentru dezvoltarea bazelor tehnice, cele mai importante sint cele pentru miini si cele de coordonare.

Exercițiile pentru miini.

in Aikido, procedeele de lupta se bazează foarte l mult pe prinderea miinii adversarului, deoarece in trecut samuraii purtau o armura care împiedica accesul adversarului ia alte părți ale corpului dar si din cauza ca încheieturile miinilor constituie zone mai slabe ale corpului.

De aceea miinile si încheieturile miinilor sint puternic solicitate in timpul antrenamentelor, ceea ce face necesara pregătirea lor speciala.

Exercitile pentru miini se fac individual, din picioare sau din genunchi si constau in apucarea unei miini cu cealaltă si îndoirea sau răsucirea ei - conform mişcărilor specifice diverselor procedee de fixare. Flecarei miini i se aplica procedeul respectiv de 15 ori, cu intensitate crescătoare. La primele 7-10 repetiții mina prinsa nu se opune, la următoarele 5-7 repetiții mina se opune.

Exercițiile sint, in ordinea recomandata, următoarele:

a) Ikkyo - prinderea miinii pe deasupra si îndoirea ei spre cot, mişcarea spre barba ;
b) Kote-gaeshi - spre piept, cu îndoirea cotului miinii prinse;
c) Kote-hineri - spre nas;
d) Kote-mawashi - spre piept;
e) Kote-gaeshi - înainte, cu întinderea cotului miinii prinse.

Toate exercițiile se fac cu umerii jos si coatele cit mai aproape de corp, tinind miinile la înălțimea ochilor. Se va urmări prinderea solida a degetului mare de la mina prinsa, detaliu de mare importanta pentru succesul oricărui procedeu de fixare.

Răsucirea miinilor (exersarea tehnicilor de fixare) are efecte binefăcătoare asupra întregului corp, prin excitarea (apăsarea) unor centri de acupunctura amplasați in zona articulației (încheieturii) miinii.

In Aikido se zice: *"Cind lucrezi miinile, te dor gleznele* /." Paradoxul se refera la faptul ca, in general, aceste exerciții se fac in Za si durează mult. După terminarea programului de exerciții pentru miini, acestea se relaxează prin scuturări repetate. Exercițiile pentru miini se pot face si cu partener, in Za.

Exercițiile de coordonare (Aiki Taiso)

In continuare vom arata citeva exerciții speciale pentru întărirea Centrului (Hara) si dezvoltarea Ki-ului.

La execuția lor trebuie acordata mare atenție coordonării deplasărilor (Sabaki) cu forța respirației (Kokyu) si cu poziția Centrului (Hara), deoarece succesul poate fi obținut numai printr-o interacțiune armonioasa a acestor elemente.

In funcție de scopul propus si corelat cu principiul Irimi-Tenkan, se pot inversa fazele respirației fata de corespondenta descrisa mai jos.

Fiecare exercițiu începe si se termina intr-o poziție stabila, cu genunchii indoiti, iar mişcările pornesc din Hara. l n toate fazele exercitiilor,

Ki-ui trebuie sa "curgă" dinspre Centru spre direcția specifica situației respective, întoarcerea corpului (pivotarea) se porneşte din Hara (cu soldurile) si se termina obligatoriu cu rotirea tălpilor spre noua direcție, cu întreg corpul complet aliniat spre noua linie de acțiune.

Trunchiul se păstrează mereu vertical, iar greutatea corpului trece alternativ de pe un picior pe celalalt, dar astfel ca ochii sa se mişte la acelaşi nivel (pe o linie orizontala). Pentru aceasta, genunchiul piciorului care suporta greutatea corpului trebuie sa fie bine indoit. La antrenamente seva urmări menținerea corpului (Hara) cit mai jos, adică genunchii cit mai indoiti!

Toate exercițiile se vor efectua pe ambele părți (stingă/dreapta), in serii lungi.

Pentru verificarea efectuării corecte a exercițiului, la un semnal al instructorului, elevii se opresc intr-o poziție extrema. Instructorul constata stabilitatea poziției impingind fie in sensul de scurgere al Ki-ului, fie in sens invers.Elevii avansați pot combina aceste exerciții cu diverse forme de deplasări (Sabaki).

Exercițiul 1 - de visiire sau impingere (Fune-Kogi-undo)

Din poziția de baza cu stingul inainte (Hidari-Kamae), la comanda "unu" elevul arunca Hara si brațele inainte, expirind. Miinile sint extrem de îndoite si ajung la nivelul mediu (Chudan), iar piciorul sting face un mic pas adăugat inainte (Tsugi-ashi). Ki-ul tisneste prin brațe inainte.La comanda "doi", elevul revine cu soldurile înapoi in poziția inițiala, inspirind si aruncind inapoi brațele. Ki-ul tisneste din Tekatana spre inapoi.Mişcarea seamănă cu o visiire (fig.12.2).

fig. 12.2.

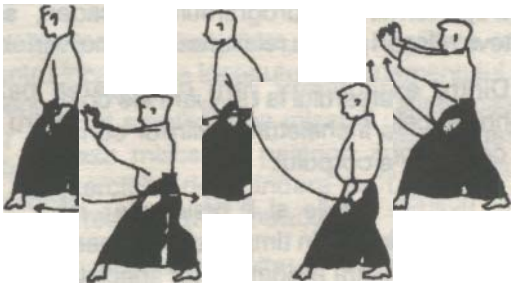
!n fig. 12.3 se arata testele de verificare a stabilității elevului.

fig. 12.3.

Exercițiul 2 - de blocare a loviturii la cap (Men-uchl Ikkyo-Undo)

Din poziția de baza cu stingul inainte (Hidari-Kamae), la comanda "unu", elevul arunca Hara si brațele inainte, expirind. Tekatanele îndreptate inainte (palmele fata in fata la distanta de o palma) ajung la nivelul ochilor (Jodan), iar piciorul sting face un mic pas adăugat inainte (Tsugi-ashi). Ki-ul tisneste prin Tekatana inainte(fig.12.4). La comanda "doi", elevul revine in poziția inițiala, Ki-ul tisneste prin Tekatana inapoi.

fig. 12.4.



O varianta mai dificila a acestui exercițiu consta in combinarea sa cu o deplasare : la "unu" un pas normal adăugat inainte, cu ambele picioare, la "doi" un pas normal adăugat inapoi.

Exercițiul 3 - de răsucire pe loc (Zengo-Undo)

» cest exercițiu deriva din cel precedent. La A\comanda "unu" si "doi" se executa mişcările de blocare a lovituri! la cap - exercițiul 2. La comanda "trei", elevul se roteşte cu 180 de grade spre dreapta, fără sa deplaseze tălpile si ridica apoi brațele in sus, la fel ca la comanda "unu". La comanda "patru" se lasă brațele in jos, la fel ca la comanda "doi". La comanda "unu", elevul se roteşte spre stingă cu 180 de grade si ridica brațele etc.

Exercițiul 4 - de blocare a loviturilor din (spre) 4 direcții

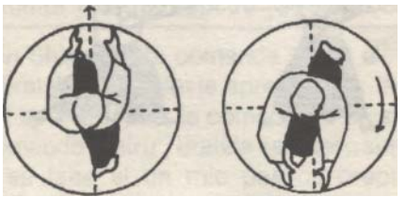
Acest exercițiu deriva din cel precedent. La comanda "unu", elevul face jumătate din pas inainte cu stingul si ridica brațele. La comanda "doi", elevul coboară brațele, se roteşte 180 de grade la dreapta, face un pas inainte cu dreptul si ridica brațele. La comanda 'trei", elevul coboară brațele, se roteşte 90 de grade la stingă, face un pas inainte cu stingul si ridica brațele. La comanda "patru", elevul coboară brațele, se roteşte cu 180 de grade la dreapta, face un pas inainte cu dreptul si ridica brațele.

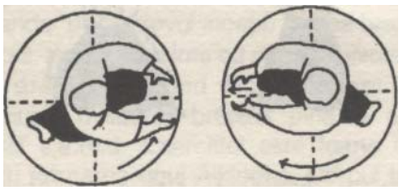
Astfel se Wocheaza loviturile din 4 direcții, cu pivotare alternativa pe piciorul sting si drept. Exercițiul se poate face insa si cu pivotare numai pe un singur picior.

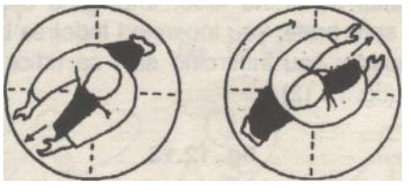
Exercițiul 5 - de blocare a loviturilor din (spre) 8 direcții (Happo-Undo)

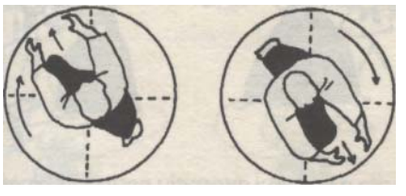
«cest exercițiu deriva din cel precedent si recombina deplasările in linie dreapta (Tsugi si Ayumi-ashi) cu răsucirile si pivotările. Din fig.12.5 se vede succesiunea mişcărilor care se executa in 8 timpi de la comanda "unu" la "opt".

fig. 12.5.









Exercițiul 6- de rotire a miinii (Kokyu-ho Undo)

Din poziția de baza cu stingul înainte (Hidari-Kamae), la comanda "unu", miina stingă se îndoaie mult cu degetele spre corp si se pivotează pe piciorul sting (din fata) cu 180 de grade spre dreapta, mentinind mina deasupra piciorului, iar palma ajungind in sus (fig. 12.6)

fig. 12.6.

La comanda "doi" etc., se repeta mişcarea in acelaşi sens. După o serie de 10 repetiții, exercițiul se reia din Migi-Kamae.Miscarea serveşte la eliberarea miinii prinse de un adversar; verificarea elevului se face prin prinderea miinii lui dinainte, in Gyaku-Hamni, iar eliberarea trebuie sa fie făcuta fără graba, fără smucituri, numai cu Ki.

Exercițiul 7- de apropierea miinilor in fata jos (Tekubi Kosa Undo)

Din poziția de baza cu picioarele alături (Shizentai), la comanda "unu", elevul răsuceşte miinile astfel ca degetele de la ambele miini sa fie îndreptate unele spre altele, apoi apropie miinile pina ce se încrucişează in fata Centrului (Hara).

La comanda "doi", miinile revin in poziția inițiala (fig.12.7.)

fig. 12.7.

Se executa in serii de 10 repetiții, de 5 ori cu mina stingă deasupra si de 5 ori cu mina dreapta deasupra. Verificarea elevului se face impiedicindu-l fie sa apropie miinile, fie sa le depărteze; sau se imping in sus miinile împreunate, situație in care elevul trebuie sa ramina nemişcat si sa-si păstreze echilibrul (fig. 12.8.).

fig. 12.8.

Exercițiul 8 - de apropierea miinilor in fata sus (Tekubi Joho Kosa Undo)

«cest exercițiu deriva din cel precedent.Din A\pozitia de baza cu picioarele alături (Shizentai), la comanda "unu" elevul roteşte palmele spre înainte, apoi ridica brațele pina ce miinile se suprapun la înălțimea ochilor, cu palmele spre fata sa (fig. 12.9-12.10.)

fig. 12.9.

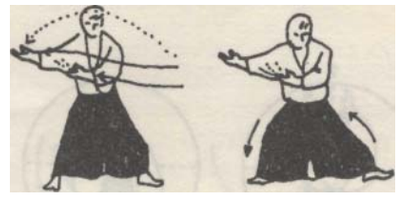
fig. 12.10.

La comanda "doi", brațele coboară in poziția inițiala.Verificarea echilibrului se face fie impiedicndu-l sa ridice brațele (atacul Ushiro Ryote-tori), fie impingind in direcția fetei lui miinile aflate sus. In primul caz, elevul trebuie sa poată efectua mişcarea, in al doilea caz, sa nu se dezechilibreze si sa reziste fără sa se mişte.

Exercițiul 9 - de rotire laterala a brațelor (Sayo Undo)

Din poziția naturala cu picioarele alături (Shizentai), la comanda "unu", elevul roteşte ambele brațe din umeri spre stingă, cu palmele fata in fata, lasind greutatea corpului pe piciorul sting si lasind Ki-ul sa curgă prin Tekatane si expirind. La comanda "doi", elevul inspira, roteşte ambele brațe din umeri spre dreapta, cu palmele fata in fata, mutind greutatea corpului pe piciorul drept si expira (fig.12.11).

fig. 12.11.



Scopul exercițiului este doborirea unui adversar aflat lateral, asemănător mişcării din figura 6.39 (Sokumen Irimi Nage).Verificarea eficientei exercițiului se poate face: impingind elevul de solduri spre brațe; sau incercind îndoirea brațului mai departe; sau incercind sa i se ridice brațul inferior (fig. 12.12).

fig. 12.12.

O varianta a acestui exercițiu este combinarea sa cu o deplasare (un pas) lateral, in direcția mişcării brațelor, cum se arata in fig. 12.13

fig. 12.13.

Păşirea se poate face prin spatele piciorului de sprijin (ca in figura) sau prin fata lui.

Exercițiul 10 - de răsucire (Ude Furi Undo)

Din Shizentai, la comanda "unu": elevul întinde brațele si le roteşte spre stingă ; la comanda "doi", spre dreapta; la comanda 'trei", spre stingă; la comanda "patru", brațele se rotesc spre dreapta, dar se face si un mic pas cu dreptul inapoi. Urmează din nou comanda "unu": elevul face un pas inainte cu dreptul, rotind brațele spre stingă. In continuare, pivotează pe dreptul, păşind inapoi cu stingul si continuind mişcarea brațelor. La comanda "doi": elevul începe rotirea brațelor spre dreapta, păşeşte inainte cu stingul, pivotează pe el spre dreapta, ducind piciorul drept inapoi si continuind mişcarea brațelor pina ce se opresc natural s.a.m.d. Exercițiul este foarte important pentru formarea unui Aikidoka. Corpul trebuie sa fie menținut in axa de rotație, sa nu se dezechilibreze. Miinile trebuie sa se mişte armonios si coordonat cu trunchiul si cu picioarele (fig. 12.14.).

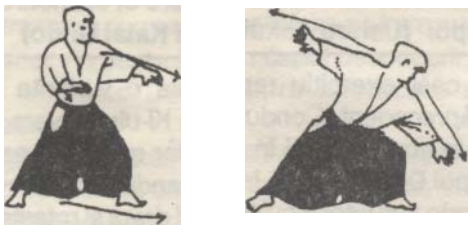
fig. 12.14.

Verificarea corectitudinii execuției se poate face de către instructor sau partener prin diverse manevre care sa împiedice mişcarea elevului: împingeri asupra soldurilor si umerilor; traversarea si intersectarea drumului parcurs de elevi etc. In toate cazurile, elevul trebuie sa-si păstreze echilibrul si sa-sl continue mişcarea ca si cind nu s-ar fi intimplat nimic.

Exercițiul 11 - de aplecare (Ushirc-tori Undo)

Din Shizentai, la comanda "unu", elevul face un pas inainte cu stingul, iar brațele se ridica in dreptul pieptului, la comanda "doi", se îndoaie genunchiul sting, trunchiul se apleacă si se roteşte spre dreapta, coborind brațul sting spre piciorul sting, in timp ce brațul drept se ridica si se roteşte inapoi. La comanda 'trei", se revine in poziția inițiala (Shizentai), ca in fig. 12.15.

fig. 12.15.



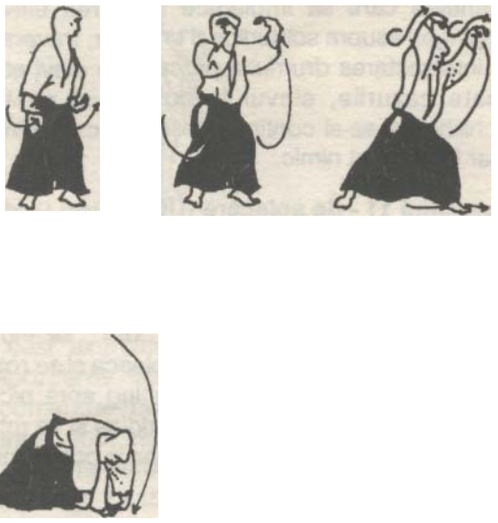
Exercițiul reprezintă aruncarea inainte a unui adversar care apuca din spate. Trebuie urmărita extensia Ki-ului prin ambele brațe, precum si evitarea ieşirii soldurilor din drumul adversarului (ipotetic sau real) aruncat inainte. Instructorul poate verifica elevul prin: încercarea de a-i apropia de corp brațele desfăcute ; împingerea soldurilor inainte, in faza a doua a mişcării. Elevul nu trebuie sa cedeze, ci sa ramina nemişcat in poziția respectiva.

Exercițiul 12 - de conducere si aruncare inainte (Ushiro Tekubi Tori Zenshin Undo)

Din poziția Shizentai, la comanda "unu", elevul face un pas mic inainte cu stingul si roteşte miinile in sus. Apoi roteşte brațele in sus pina la nivelul ochilor (degetele spre ochi) si ajuns aici, răsuceşte brațele astfel ca palmele sa fie in jos. La comanda "doi", elevul face un pas mare cu stingul inainte, îndoaie mult genunchiul sting si totodată arunca brațele inainte si in jos. La comanda 'trei", se revine in poziția inițiala (fig. 12.16).

Verificarea echilibrului si aruncării Ki-ului se poate face prin diverse împingeri, in diverse direcții asupra soldurilor sau miinilor, cind elevul se afla oprit in diferite poziții.

fig. 12.16.



Exercițiul 13 - de conducere si aruncare inapoi (Ushiro **Tekubi-tori** Katai **Undo)**

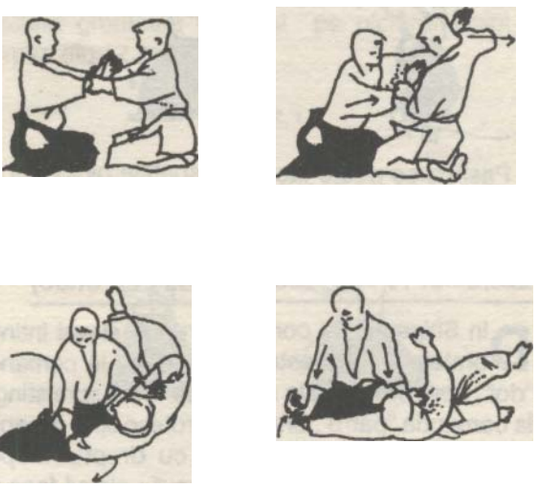
ji cest exercițiu reprezintă o varianta a celui A\precedent. Conducerea Ki-ului advers se face tot in sus, in jur si in jos, dar mişcarea este spre inapoi.Din Shizentai, la comanda "unu", elevul face un mic pas lateral cu piciorul drept si roteşte miinile in sus. Apoi roteşte brațele in sus pina la nivelul capului si, ajuns aici, răsuceşte brațele cu palmele in jos. La comanda "doi", elevul face un pas mare cu stingul inapoi, îndoaie mult genunchii si totodată arunca brațele înainte si in jos. La comanda "trei" se revine in poziția inițiala (fig.. 12.17).

fig. 12.17.

Exercițiul 14-
Suwari-waza Kokyu-ho

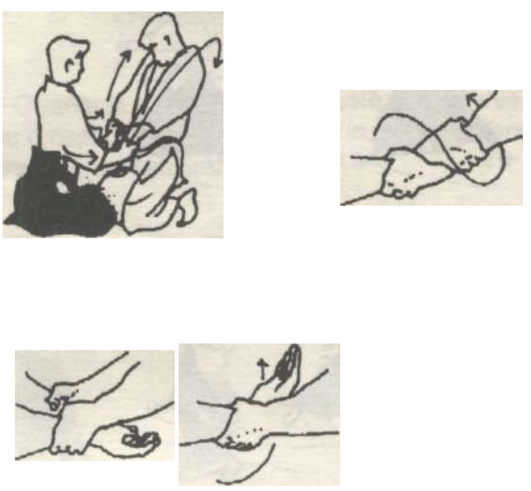
A mbii parteneri stau in genunchi fata in fata, la o A\distanta potrivita (Ma-ai), adică la o palma intre genunchi lor. Uke apuca încheieturile miinilor lui Nage (Ryote-tori) si încearcă sa-l doboare. Nage răspunde imediat printr-o împingere puternica cu Tekatanele, mişcare pornita din Hara, astfel ca forța lui Uke este întoarsa spre el si condusa circular in sus si înapoia sa (fig. 12.18.).

fig. 12.18.



In timpul acestei mişcări, Nage expira lung si uniform. Cind Uke se dezechilibrează si cade, Nage ii urmăreşte cu "mersul samuraiului" si-l fixează la sol printr-o uşoara apăsare cu Tekatanele pe umeri. Uke încearcă sa se ridice, dar Nage trebuie sa stea nemişcat in aceasta poziție, astfel ca Uke nu se poate elibera. Elevii mai avansați pot răsturna parteneri mai grei, in timp ce aceştia nici nu pot sa-i mişte. Si in acest caz Nage trebuie sa stea destins si sa nu folosească forța fizica. Ambele brațe trebuie sa-i fie "de fier", sa-si închipuie ca este vintul care sufla sau apa care curge si impingind coloana vertebrala spre Tatami (saltea) ea si cum ar vrea s-6 găurească - sa treacă prin Uke. După trecerea unui timp de practica, Nage va simți energia partenerului si va ajunge sa fie in stare s-o canalizeze si s-o întoarcă împotriva lui Uke.Sint multe variante ale acestui exercițiu de baza, de ex.: Uke ataca cu Katate-Ryote-tori; sau Nage răspunde nu prin împingere directa, ci printr-o învăluire a miinilor lui Uke (vezi fig. 12.19) etc.

fig. 12.19.



Kokyu-ho din Za se repeta intens, de obicei la sfirsitul antrenamentului.

Teste pentru veri'ficarea coordonării

Iată citeva din numeroasele exerciții pentru verificarea stapinirii Centrului si a Ki-ului de către elev.

a) Elevul sta in Za, relaxat si concentrat asupra Centrului (Seika-no-itten). Instructorul, in picioare, încearcă sa-l doboare prin împingere (fig. 12.20).

fig. 12.20.

Aikidoka avansați pot rezista astfel chiar eforturilor a 2-3 Uke. O varianta a acestui exercițiu este prezentata in fig. 12.21.

fig. 12.21.

b) Brațul de f ier-vezi 3.1.
c) Elevul sta in picioare cu un braț intins si Tekatana verticala. Partenerul împinge incercind sa indoaie brațul sau sa-l doboare (fig. 12.22).

fig. 12.22.

d) Elevul sta in picioare, relaxat, iar unu-doi parteneri încearcă sa-i ridice una sau ambele miini, cu intenția de a-l dezechilibra sau de a-l ridica de la pamint (fig.12.23).

fig. 12.23.

In toate aceste încercări, elevii bine pregătiți rezista aparent fără nici un efort si fără sa folosească forța, tuturor •'•încercărilor' de a-i dezechilibra sau de a-i mişca.

12.3. Citeva reguli pentru elevi

> In Dojo se respecta Do (Calea) si pe cei ce se antrenează: nu se vorbeşte tare, se intra numai desculț (in papuci) si cu capul descoperit, nu se foloseşte Dojo pentru imbracare sau dezbrăcare!
> Ai grija sa fii curat, unghiile si parul sa fie tăiate, îmbrăcămintea sa fie curata si corecta, sa nu porți obiecte metalice sau podoabe pe Tatami.
> Pe Tatami fii mereu atent (concentrat) si păstrează o ținuta corecta, marțiala, demna, indiferent de oboseala. Nu te lasă sustras de ce se petrece in jur.
> Pe Tatami lucrează, nu vorbi!
> Nu paraşi Tatami in timpul antrenamentului, decit in cazuri extreme, deoarece ii deranjezi pe ceilalți, dai dovada de lipsa de respect fata de Do si de Dojo.
> Vino pregătit ia antrenament - deci sa poți stapini setea, foamea, diverse nevoi etc. pina la sfirsitul lecției ! Daca nu eşti in stare sa te comporți corect la antrenament, mai bine nu intra pe Tatami! Este de preferat sa lipseşti de la antrenament daca nu eşti pregătit sa-l faci.
> Ce ție nu-ti place, altuia nu-i face !
> Respecta pe cei mai virstnici, respecta-ti partenerul, respecta-i pe toți cei din jurul tău.
> Fii modest si ai răbdare !
> I n Dojo de Aikido nu se practica alte sporturi! Exercițiile de Aikido făcute cu seriozitate si sinceritate, sint suficiente pentru dezvoltarea oricărei calități fizice!
> Nu te antrena cu un partener nou daca nu-i cunoşti nivelul tehnic!

Sfaturi privind atitudinea elevului fata de antrenament:

* In timpul antrenamentului o mişcare de Aikido greşit executata poate sa-i dăuneze

partenerului. Deci respectați îndemnurile instructorului si nu transformați antrenamentul intr-o întrecere de forța, cu totul nefolositoare. Nu trebuie sa dovedeşti ceva, trebuie numai sa inveti si sa descoperi lucruri noi ! Antrenamentul trebuie sa fie o plăcere, sa se desfăşoare cu viteza redusa - pentru evitarea accidentelor, fără nervi sau isterie.
Scopul Aikido-ului este îmbunătățirea sănătății corpului si a mintii; Aikido nu este un simplu sport, ci o disciplina intelectuala !
Fii bine dispus in timpul antrenamentului. Lucrează pina la nivelul de oboseala in care mai poți vorbi uşor, fără sa gifii , deci fără surmenare!
Crede cele spuse de instructor, chiar daca nu intelegi totul. Exersează cu convingere si vei înțelege!
Cele spuse de instructor reprezintă doar o parte din ce ai de invatat. Măiestria se obține numai prin studiu individual intens si mai ales sincer!
Nu te lasă invins de greutăți ! Numai cu perseverenta se poate atinge scopul ales de bunăvoie de tine.
încearcă sa te antrenezi cu cit mai mulți parteneri. Deseori inveti mai mult daca lucrezi împreuna cu un începător decit cu un avansat.
A invata pe alții face parte din antrenamentul tău : împărtăşeşte si altora cunoştințele tale si progresul întregului grup va fi spre folosul tău.
Aikido este o metoda de apărare împotriva mai multor adversari. Deci trebuie sa perfecționezi execuția fiecărui procedeu, astfel incit sa poți face fata nu numai adversarului care te ataca ci si celorlalți care te înconjoară !
Angajeaza-te voluntar, la orice acțiune folositoare întregului grup : curățirea sălii, aranjatul saltelelor, caratul diverselor obiecte, îndeplinirea unor sarcini cerute de instructor, demonstrații, etc.
Cine are un nivel (grad) mai ridicat, are si responsabilități mai mari!
"Aici si acum" trebuie sa dai tot ce ai mai bun in tine!
Nu te grăbi sa imiți ceva din Dojo (sau oriunde) pina nu judeci singur daca modelul respectiv este demn de urmat. Exemplele proaste sint mult mai numeroase decit cele bune.
Daca ti-ai fixat un scop, nu-l schimba pina ce nu l-ai atins!
Nu uita ca Aikido este un mod de a trai si ca adevărata verificare a sincerității si însuşirii Aikido-ului se face in afara Dojo, in viata de toate zilele!

12.4 Exerciții ajutătoare

Exercițiul de relaxare mintala (Mokuso)

Relaxarea Mokuso se practica fie in colectiv citeva minute (daca se poate chiar o jumătate de ora) la începutul oricărui antrenament de Aikido, dar mai ales individual. Regula de baza este sa se exerseze daca se poate zilnic.

Mokuso este un mijloc pentru a face putina ordine in interiorul tău, pentru a domoli framintarile vieții de toate zilele, pentru a te destinde si a ajunge la o linişte interioara care sa-ti permită pina la urma sa duci si sa suporți o convorbire interioara cu tine insuti.

Mokuso este exercițiul de baza pentru dezvoltarea calităților esențiale cerute de practicarea oricărei Arte si anume : disciplina, concentrarea.rabdarea si in fine, dorința de a stapini Arta respectiva - condiție absolut necesara oricărei ucenicii. Cum se practica exercițiul de Mokuso ?

Prima condiție si cea mai importanta este o poziție corecta care poate fi: Agura, semi-lotus, Za sau lotus. Se impinge inainte Seika-no-itten, adică punctul Central (daca nu va este inca limpede unde se situează Centrul, este suficient pentru început sa împingeți inainte bazinul).

Se îndreaptă coloana vertebrala ca si cind s-ar trage de capetele ei, impingind in sus creştetul capului fără sa aplecați capul inainte si apropiind barba de git pina ce se simte o întindere in ceafa.

împreunați miinile in fata, astfel ca brațele sa formeze un cerc si puneți mina dreapta pe mina stingă, asîfe) ca virfurile degetelor mari sa se atingă: degetele mari si celelalte degete formează un cerc (sfera). Aceasta sfera sta rezemata de Hara, marcind prin centrul acestei sfere, Centrul (Seika-no-itten).

A doua condiție este respirația corecta, abdominala : se inspira adine si cit mai spre jos posibil, se expira foarte, foarte incet; nu va agitați, ci din contra relaxati-va. După ce v-ati aşezat corect si respirați corect, urmează a treia si ultima condiție: lăsați gindurile libere, fără nici o grija sau preocupare de a le ordona.

Lăsați gindurile sa se formeze: va vine o idee, de fapt vor veni mai multe dar una singura va fi mai insistenta. Priviti-o de la distanta si lasati-o sa treacă; va veni alta pe care o veți privi si o veți lasă sa treacă; si aşa mai departe. Important este sa nu va legați de nici una, sa nu rețineți nici una. Lăsați toate gindurile sa vina si sa plece unul cite unul, la fel ca paiele duse de un şuvoi de apa.

Nu faceți nici o mişcare, stați imobil fără sa va crispați (este destul de greu la început, dar foarte repede va veți obişnui, după citeva zile de exersare).

Cu incetul exercițiul de relaxare mintala va intra in obişnuința zilnica si va deveni la fel de simplu ca si respirația sau mincatul. In plus, va face parte din igiena mintala la fel cum dusul face parte din igiena corporala.

Mokuso nu aduce nici o schimbare pentru ca scopul exercițiului este sa devii conştient de ceea ce deja ştii.

Trebuie mai intii eliberata mintea de orice gind (relaxare psihica), apoi urmează o gindire cu toata forța (concentrare) asupra unui singur subiect - de exemplu Aikido; intenția de lucru bine făcut, de armonie, de mişcare rotunda, etc. Comparația cu apa veche din pahar, care nu mai poate primi apa proaspăta (rece); aşa si cu gindurile noi, nu pot apare daca mintea e plina de ginduri vechi.

Capitolul 13

Despre gradații si examene

Călugării budisti care au pus la punct metode de lupta fără arme pentru a se apară împotriva bandiților, sau țăranii care se antrenau in ascuns pentru a se putea apară de soldații puşi pe jaf, nu aveau nevoie de nici un semn exterior care sa anunțe cit sint ei de eficienți in lupta. In formele lor originale, nici o metoda de lupta nu a avut grade sau centuri colorate.

Acordarea de centuri (grade) pentru eficienta a apărut prin 1882 in Judo. In Karate, centurile colorate au devenit un simbol al gradului numai prin anii '50, iar in alte de Arte Marțiale nu s-au acordat gradații decit incepind cu anii '60.

Culoarea centurii si intelesul ei variază de la o tara la alta, de la un stil la altul sau chiar in interiorul aceluiaşi stil, in funcție de profesor. Gradațiile unui stil nu sint recunoscute de alt stil, sau intre diverse arte marțiale; Alegerea centurilof diferit colorate pentru a simboliza gradul in.sport se dâtoreste iritemeietoruliJi Judo-tifui,**Dr.Jigbro Kario,** care "tiu a făcut altceva decit sa preia unele aspecte din viata sociala japoneza a vremii sale. O anumita îmbrăcăminte sau podoaba simbolizau o anumita poziție in societatea japoneza iar unele simboluri de casta nu puteau fi purtate de oamenii de rind. Societatea si cultura japoneza erau foarte pătrunse de ideea apartenenței la diverse clase sau caste, de ideea ierarhiei sociale si alegerea unei centuri drept simbol era foarte naturala intr-o asemenea cultura.

Deoarece costumul de Judo, si prin copiere, costumele pentru Karate si Aikido, sint simple variante ale costumului obişnuit din vremea aceea **(Kimono)** el nu este special adaptat practicării unei Arte Martiale.

Indiferent de simbol, valoarea centurii trebuie apreciata numai de cel ce-l poarta si care a muncit din greu pentru a-l obține. Culoarea centurii, sau alt simbol de progres, are o importanta mult mai mica decit progresul insusi.

In materie de gradație exista o regula absoluta : **in nici un caz un practicant de Arte Martiale nu poate** sa-si acorde singur un **grad.**

in cazul Aikido-utui/ eo'nform yqinlei intemeiet o/ului sau O-Sensei Morihei Uyeshiba, se-irite rzice categoric utilizarea oricărei fprmexfe lupta propriu-zisa (ciocnire) pentru rezolvarea unui conflict sau pentru determinarea nivelului de pregătire. Elevii sint prin aceasta siliți sa coopereze pentru însuşirea conținutului tehnic al Aikido-ului, deoarece nu exista (cu excepția citorva exerciții de încălzire si pregătitoare) nici o forma de învățătura fără partener. Asta înseamnă ca întotdeauna cel

puțin doi oameni se străduiesc împreuna pentru atingerea unui tel ; ei sint constrinsi sa se ajute reciproc.

Daca am aplica pina la capăt acest principiu de baza din Aikido ar insemna sa nu se mai dea examene, pentru ca acestea nu sint altceva decit tot o forma de competiție, de rivalitate, de lupta intre elevi, chiar daca regulile respective sint ceva mai rafinate. Aici apar criticiie la adresa organizațiilor de Aikido existente, critici care cer desființarea examenelor de gradație, pentru ca ele conduc pe participanți spre o rivalitate si o ierarhizare orientata spre performante.

Exista insa motive bine întemeiate si pentru menținerea examinărilor, cum ar fi:

Programele de examinare pentru gradele de elevi (Kyu) si maeştri (Dan) sint stabilite de comisiile tehnice ale federațiilor naționale sau internaționale, in concordanta cu dezvoltarea continua a Aikido-ului. Aceste programe se bazează pe cunoştințele si experiența multor maeştri in Aikido. Programele de examinare se folosesc si ca programa de invatamint pentru elevi, asigurind astfel un fir conducător pentru instructori, unificarea materiei de studiu si progresul tuturor Aikidoka.

Intrucit programul de examinare al fiecărui grad este conceput ca un ansamblu unitar si finit de probe, apare vizibila structura progresului pe baza principiului "treapta după treapta". La fel ca si la construcția unei case, in Aikido este necesara mai intii o fundație solida. De exemplu ar fi complet greşit sa se predea procedee subtile de apărare împotriva atacului cu cuțitul unui elev care nu stapineste inca bine elementele tehnice de baza.

Prin aceasta nu trebuie înțeles ca elevii cu diverse grade sa se antreneze numai separat, ci ideea ca un elev avansat sa "utilizeze" cu multa prevedere pe partenerul sau începător. Orice suprasolicitare a elevului începător împiedica progresul sau si prezintă mari pericole de accidentare, începătorul respectiv constata ca aceste eforturi mari nu-i sint de nici un folos si renunța la Aikido, ceea ce este râu atit pentru el cit si pentru toți Aikidoka.

Din motivele sus amintite si din cauza capacității limitate a suprafeței de lucru (Tatami), cu ocazia stagiilor tehnice trebuie sa se stabilească un grad minim al participanților, altfel începătorii vor fi suprasolicitați, iar cei avansați nu primesc destule cunoştințe noi. Este logic ca la lecțiile conduse de mari maeştri sa participe mai ales instructorii, care isi ridica astfel nivelul, urmind ca ei sa împărtăşească pe indelete elevilor cunoştințele acumulate la stagiu, intr-un ritm accesibil gradelor inferioare.

Este foarte bine daca se stabileşte obiceiul ca profesorul sau instructorul sa-si indemne elevi pregătiți corespunzător sa se prezinte la examinări. Pe de o parte elevul este eliberat de teama ca autoaprecierile sale sint false (in plus sau in minus) iar pe de alta se întăresc legaturile de încredere reciproca care trebuie sa existe. Daca elevul satisface dorința profesorului sau, el va fi apreciat in timpul examinării de maeştri autorizați, care ii vor confirma ca se afla pe calea cea buna si ca a atins treapta respectiva de măiestrie. In continuare elevul poate sa-si continuie căutările si eforturile de înaintare pe Calea cea lunga, fără reținerea produsa de îndoieli. Totodată Aikidoka primeşte sfaturi si corecții care ii vor ajuta in continuare la dezvoltarea sa.

Omul modern trăieşte intr-o societate orientata spre performante, fiind supus continuu unui stress care ii poate produce încordări involuntare de natura fizica si spirituala. Aceasta situație apare uneori si la examinările pentru gradele mici. Aikidoka poate stabili la examen daca, si cit de relaxat, intuitiv si sigur reacționează el in condițiile unor presiuni din afara. Rezultatele se pot extrapola la situația practica, reala, de autoapărare si constituie o măsura corecta a propriilor posibilități la momentul respectiv. Se evita astfel reacții greşite in situații neplăcute.

Centurile colorate acordate prin examinare nu constituie o dovada a performantei, ci doar indica profesorului si partenerului nivelul de cunoştințe. Prin aceasta se evita neînțelegerile si tatonările pentru a afla posibilitățile unui elev sau partener nou. Examinarea ii motivează pe elevi, le întăreşte încrederea in ei, evita dezvoltarea greşita si conduce la prietenii prin colaborare.

Menționam ca programul de examinare al diverselor uniuni si federații de Aikido diferă uneori considerabil, ceea ce influențează asupra calității gradului acordat. Insa, deoarece un Aikidoka merge singur pe drumul sau, echivalările acestor grade nu au o importanta practica.

In sistemul de gradații Dan exista doua categorii de gradații: Mudansha - cu 6 nivele Kyu crescătoare de la 6 la 1 si Yudansha - cu 10 nivele Dan (de la 1 la 10).

Conform tradiției, O-Sensei Morihei Uyeshiba si urmaşii lui (fiul sau Kisshomaru Uyeshiba si nepotul sau Moriteru Uyeshiba), se situează deasupra oricărui sistem de gradație din Aikido.

Pentru admiterea la o examinare de centura colorata (gradațiile Kyu) este necesar acordul scris al instructorului , prin care se confirma ca candidatul a folosit cum trebuie cele *6* luni de pregătire obligatorie si ca nivelul sau corespunde

celui cerut la examen. De la Kyu 4 in sus in programa de examinare apare proba de 'Verificare cunoştinţelor anterioare". Prin aceasta se constata daca candidatul si-a îmbunătățit tehnica corespunzătoare gradelor deja obținute pina la nivelul cerut de noul grad pe care U doreşte. Daca candidatul nu trece de aceasta proba, examinarea nu continua mai departe.

Aceasta legătura inversa, obligatorie si ia examinările pentru gradele Dan, garantează întărirea continua a bazei odată cu creşterea nivelului, căci Aikidoka nu trebuie sa considere fiecare grad in mod izolat, ci ca o treapta superioara intr-un sistem de ansamblu bine închegat. Fiecare elev este deci obligat ca indiferent de gradul sau, sa-si perfecționeze continuu tehnicile de baza. Aceasta "întoarcere la izvor" a elevului ii întăreşte trasaturile pozitive de caracter si ii finisează dezvoltarea sa tehnica.

Gradele Kyu 5 si Kyu ,4 pot fi acordate de un singur examinator autorizat de Federație, chiar fără un examen formal, daca poziția si comportarea elevului îndreptățeşte aceasta măsura.

Criteriile de apreciere la examenele pentru gradații Kyu sint desigur in funcție de nivelul candidatului. De exemplu aceeaşi execuție a procedeului Shiho-Nage notata cu "bine" in căzui aspirantului la centura galbena, se notează cu "insuficient" in cazul aspirantului la Kyu 2. Ultimul a avut circa 24 de luni de antrenament la dispoziție ca sa învețe procedeele, in timp ce primul numai 6 luni.

Pentru unificarea sistemului de notare s-a precizat si importanta diverselor criterii, după cum se arata in anexa 1.

Programul de examinare pentru gradele Kyu 5 pina la 1 Dan este arătat deasemenea in anexa 1.

Gradațiile Dan se acorda după examinarea de o comisie naționala alcătuita din cel puțin 3 membri, toți examinatori autorizați de Federație.

Tehnica nu constituie un scop in sine, ci serveşte In primul rind la dezvoltarea favorabila a caracterului si personalității elevului. Dar învățaturile Aikido- ului nu pot da roade decit daca sint trăite de oameni care sa constituie astfel un exemplu si numai daca sint transmise elevilor de instructori si maeştri competenți si dezinteresați.

Aikidoka cu grade Dan trebuie sa constituie, după posibilitățile tehnice si spirituale ale fiecăruia, exemple vii pentru ceilalți elevi pe care sa-i influențeze astei spre perfecționare. Ei trebuie sa-si subordoneze interesele personale celor colective si ideilor de armonie ale Aikido-ului. îndeplinirea acestor sarcini pretinde alături de meşteşug si anumite trasaturi de caracter si personalitate.

Daca se urmăreşte programul de examinare pentru grade Dan se constata ca de la o treapta la alta accentul trece de la tehnica spre celelalte domenii de apreciere.

Caracterul unui om se arata in modul cum reacționează in condiții schimbătoare de mediu, mai ales daca exista o amenințare. O apreciere justa nu este deci posibila decit prin observarea respectivului candidat pe o lunga durata si in situații variate. De aceea instructorul (profesorul) permanent al candidatului la un grad Dan are un cuvint greu de spus la examen. Desigur ca elevii care au inteles ideea de Do (Cale) nu se grăbesc la examen, ci aşteaptă pina'ce profesorul lor le propune acest pas.

Proba de "capacitate pedagogica" consta in rezolvarea unei teme de lecție cu dificultatea crescătoare in funcție de nivelul gradației. Aceasta proba capătă o importanta deosebita de la 3 Dan in sus.

Programul de examinare pentru gradații Dan este arătat sinoptic in anexa 1.Candidatul trebuie sa capete punctaj suficient la fiecare din ambele grupe pentru a capătă gradația; nu se admite amestecarea notelor de la teorie cu cele de la practica. Prin aceasta se impune candidaților o pregătire satisfăcătoare in ambele direcții, ceea ce ie asigura un echilibru si o dezvoltare complexa.

Pentru aceeaşi proba pretențiile calitative si cantitative sint diferite in funcție de nivelul gradației la care se aspira. Aceasta progresie se reflecta si in virstele si duratele de pregătire minime pentru fiecare gradație, indicate in anexa 1.

Respectind ideea ca Aikido este mai mult o cale spre împlinirea omului decit o forma de antrenament fizic, cerințele generale evoluează conform anexei 1.

La toate examenele pentru gradații Kyu sau Dan se tine seama de virsta, sexul si constituția fizica a candidatului. Se costată ca Aikidoka mai virstnici, daca nu sint handicapați de urmările vreunei boli, adesea realizează la examene performante foarte bune. Aceştia au de obicei o practica îndelungata pe saltea si o intuiție corespunzătoare, se pregătesc in mod conştiincios si-si folosesc in mod economic si bine coordonat forțele fizice si morale. In plus aceşti Aikidoka dispun de un repertoriu bine gindit de procedee eficiente si ştiu sa se relaxeze si, sa respire corect. Ei pot sa se odihnească cu succes chiar in pauzele scurte ce apar la examene si la stagii. Destui elevi tineri constata cu surprindere ca partenerii lor mult mai

virstnici, nu sint nici pe departe atit de uşor de manevrat pe cit se aşteptau, lata o experienţa utila ambelor părţi!

Se poate spune ca la nivelul 5 Dan tehnica este pe deplin stapinita. De aceea, in continuare, gradaţiile 6-10 Dan nu se mai acorda pentru performante tehnice. Cei ajunşi la acest nivel sint desigur renumiţi pina departe peste hotarele tarii lor, constituind fără îndoiala, reprezentanţi autorizaţi si exemple ale Aikido-ului. Ei au precis elevi ajunşi la rindul lor departe si au merite serioase in progresul si dezvoltarea Aikido-ului, in promovarea bunei înţelegeri intre oameni si popoare. Aprecierea acestor Maeştri nu se poate face printr-un examen formal. Ei sint promovaţi de forurile naţionale la propunerea comisiilor tehnice respective (formate din cei mai mari maeştri disponibili in tara), iar inminarea titlului respectiv se face la ocazii deosebite, intr-un cadru sărbătoresc, de exemplu stagii naţionale sau internaţionale.

Capitolul 14

Relația dintre elev si profesor

In Aikido se spune frecvent : "Daca *vrei un profesor bun nu alege unul comod!"*

In general oamenilor le este frica de singurătate, nu le place sa aibă responsabilitatea ideilor lor. Intr-o caricatura, un profesor de Yoga ii spune unui vizitator: "Si mai ales nu crede tot ce-ti spun eu ; verifica cele aflate de la mine prin comparație cu părerea altui guru !". Din păcate gluma aceasta ascunde mult adevăr.

După cum spuneam si la începutul acestei cârti, societatea tinde sa-si alinieze membrii, sa le ofere modele de gindire si viata gata elaborate. Conformismul capătă valoare, originalitatea este tratata cu neîncredere, iar părerile si atitudinile ce diferă de versiunea oficial recunoscuta ca valabila sint considerate greşeli. Unora înțelegerea nu le este cu adevărat necesara, pentru ca ea poate fi înlocuita cu formule gata confecționate, valabile pentru ca deja sint împărtăşite de alții.

Disponibilitatea acestor culturi gata preparate pentru a fi consumate - duce la iluzia ca se poate învață repede si chiar fără multa munca. Mitul rezltatelor rapide a produs de exemplu scoli care se lauda ca te invata o limba străina in citeva saptamini. Dorința unora de a scapă de orice responsabilitate intelectuala duce la moda căutării unui profesor, si cu cit învățătura se face cu mai puține eforturi, cu atit este considerata mai buna.

Prin aceasta seda uitării faptul ca fiecare om este responsabil de ucenicia sa, ca orice progres nu se obține decit prin muncea si eforturile continue ale elevului angajat cu sinceritate, iar profesorul nu este decit un catalizator care poate numai sa ajute la descoperirea cunoştințelor, dar nu poate sa învețe nimic pe elevul care nu vrea sa învețe.

Este cazul sa arătam, chiar cu riscul de a descuraja pe unii ca nu s-a inventat inca o metoda rapida de a invata Aikido. Vrem chiar sa atragem foarte serios atenția ca acest studiu este îndelungat, fără sfirsit, adeseori greu si descurajant. Cu toate dificultățile si renunțările drumul este plăcut si plin de neprevăzut pentru cei ce l-au ales.

Toți cei ce practica Aikido se afla indiferent de nivel, pe acelaşi drum (Do). In funcție de credința, sinceritatea dar si de durata si intensitatea uceniciei, ei zăresc sau inca nu linia orizontului. Apare astfel, natural, o ierarhie in care fiecare ocupa o poziție determinata numai de experiența si forța personalității sale.

Europenilor le place sa discute si sa critice orice. Pretenția de a imita fără cirtire un procedeu arătat

de profesor, încetineala cu care apare progresul, răbdarea de care trebuie sa dea dovada, toate aceste aspecte specifice uceniciei in Aikido ii dezorientează pe elevul european. El se simte lipsit de mijloacele bine verificate pe care le folosea in practica lui din alte domenii si considera ca bate pasul pe loc. Legătura spirituala fata de un profesor este considerata de unii drept o obligație, daca nu chiar un atentat la libertatea lor individuala si, in consecința, evitata. Astfel ca mulți începători încearcă sa păşească pe calea Aikido fără nici o legătura fata de profesorul lor. Daca interesul lor pentru a merge mai departe reuşeşte sa supraviețuiască după naufragiul inevitabil al acestor încercări, aceiaşi începători fac a doua greşeala : iau de la orice profesor disponibil ceea ce li se pare folositor si nu se simt îndatorați nici unuia. Astfel Aikido devine un bun de larg consum. Legătura dintre elev si profesor este absolut necesara atit din motive morale cit si practice:

- Profesorul a ajuns mai departe pe Cale declt elevul, a adunat deci experiențe care-i sint necunoscute începătorului. Profesorul poate sa-i indrume cu sfaturi prețioase care sa-i evite greşelile ce consuma timp si energie, ajutindu-l astfel substanțial in dezvoltarea sa.
- Conținutul tehnic si spiritual al Aikido-ului nu poate fi transmis verbal si nici înțeles rațional. Predarea cunoştințelor se face mai degrabă in limbajul corpului, profesorul avind funcția de "model de mişcare" care prezintă exercițiile intr-o forma perfecta. Elevul poate înțelege si asimila conținutul numai treptat, aşa ca adeseori un acelaşi procedeu trebuie repetat de-a lungul multor ani in care timp este controlat si îmbunătățit continuu.
- Fiecare profesor a mers singur pe Calea Aiki, deci a adunat o experiența proprie ce i-a influențat personalitatea si tehnica. Acest factor este folositor Aikido-ului, ca arta vie, in continua mişcare si dezvoltare, dar pentru elevi este dezavantajos. Diverşi profesori executa procedeele in moduri extrem de diferite, incurcindu-l pe elev. Acesta nu mai ştie ce e bine si ce e râu si nu ştie incotro s-o apuce. Este de la sine inteles ca un astfel de elev va ajunge cu greu la capăt - daca va mai ajunge vreodată. De aici rezulta insa si necesitatea ca instructorii din cadrul aceleiaşi federații sa aibă o oarecare unitate de stil si metodica.
- In cadrul relațiilor de schimburi reciproce dintre profesor si elev se manifesta din partea unuia dispoziția de a da totul dezinteresat, iar din partea celuilalt acceptarea liber consimțita a unei autorități superioare.
- Un profesor bun este si un prieten bun care ii lasă pe elevi sa-si dezvolte personalitatea si stilul propriu. El influențează prin exemplul personal, le dezvolta echilibrul intern si extern, apreciază progresele tehnice si spirituale, ajuta pe elevi - conform maturității si experienței sale - in probleme de viata. Dialogul se poarta de la om la om fără bariere de limbaj sau educație. - Sarcina de profesor, ii obliga pe acesta sa progreseze si pentru aceasta sa se antreneze si el regulat, pe cit posibil sub supravegherea unui maestru mai mare. Un bun elev isl arata recunoştința ce o datorează profesorului prin încredere, respect si sirguinta. El se simte obligat ca ştiința primita de la profesor s-o transmită mai departe altor elevi, cirid va veni vremea. Astfel Aikido ramine o forța mereu prospata generata de lanțul vieților practicanților săi. Odată cu creşterea nivelului elevului natura relațiilor sale cu profesorul se schimba, dar niciodată n-ar trebui sa se rupă. Profesorul are adeseori după moarte un loc in inima elevilor săi; el trăieşte si se exprima prin ei.Cine considera ca profesorul este numai un instrument didactic pentru transmiterea tehnicii nu va putea niciodată deveni un adevărat maestru. Mulți practicanți cu grade mari in Aikido au fost obligați sa-si întrerupă drumul fără speranța deoarece s-au împotrivit principiilor enumerate mai sus si nu au reuşit sa fie totodată elevi recunoscători si profesori dezinteresați. Progresul personal trebuie sa se manifeste prin îndeplinirea exemplara a îndatoririlor, printr-un autocontrol riguros, si nu prin subminarea autorității superioare. Cine pretinde ca el este măsura tuturor lucrurilor nu-si va găsi niciodată Centrul. Lipsa de ataşament fata de profesor nu este dovada libertății personale, ci începutul sfirsitului.

Un profesor nu trebuie sa fie interesat material, dar trebuie ajutat sa-si rezolve problemele. După cum trebuie evitat omul lacom, tot aşa nu trebuie exploatat sau neglijat omul modest si dezinteresat.

Iata citeva idei despre măiestrie si tradiție, preluate din cultura Budo-ului japonez tradițional:

> Arta Marțiala fără spirit nu este Budo, ci numai tehnica de lupta.
> In Budo tradițional, spiritul este transmis de Maestru, iar tehnica este predata de instructori. Tehnica nu este decit un mijloc de educație, printre altele. Tehnica se unifica cu spiritul doar la nivelul 5 Dan.
> Nu poți vorbi despre tradiție daca nu ai fost instruit in acest sens.
> Un Maestru nu apare peste noapte. Despre un Maestru se aude, se vorbeşte cu mult timp înainte de a apare.
> Pîna la 5 Dan se poate progresa in tehnica, in consum de energie fizica ; mai departe (6-10 Dan) se progresează numai spiritual.
> Un Maestru nu vorbeşte despre alți maeştri; numai elevii fac comparații si aprecieri.

> Tăcerea este foarte importanta - la antrenamente si In alte ocazii. Tăcerea lasă loc pentru mişcare.
> Maestrul nu explica ; ei demonstrează. Maestrul nu mai are nevoie sa facă exerciții ajutătoare (de forța, etc.) ; el nu se agita, el tace.
> Adevăraților Maeştri le sint dragi doua idei: pe de o parte respectul fata de tradiție si pe de alta parte atitudinea: "a afla - a aplica - a invata pe alții".
> Maeştrii nu explica "cum" se face un procedeu, ci "cind" se face.
> Fiecare trebuie sa-si onoreze gradul sau si sa respecte gradul celorlalți.
> Elevul trebuie sa-si lămurească singur neclaritățile, nu sa-l deranjeze pe instructor cu întrebări! Răspunsul nu se caută cu capul ci cu corpul; cind gindesti eşti blocat, nu te poți mişca; cind vorbeşti nu poți face altceva; insa procedeul este mişcare si numai prin mişcare se dafla răspunsul la întrebări. In vlrful muntelui se poate ajunge pe mal multe poteci, dar drumețul care urca nu poate vedea decit una. Căutarea celei mai bune poteci prin trecerea de la una la alta nu te apropie de tel. Deabia după ce ai ajuns sus pe virf folosind una din poteci le poți vedea pe celelalte si ie poți compara.

Un bun elev respecta de buna voie următoarele principii de viata:

B Fii sincer si de buna credința! Nu numai in Aikido, dar oricind înveți ceva, trebuie sa fii de buna credința. Unii oameni adine influențați de experiența sau cunoştințele lor anterioare, nu sint In stare sa-sl însuşească idei noi despre viata si considera ca ceea ce le convine lor este corect si ceea ce nu le convine este greşit. Dar aşa nu se poate progresa.
B însuşirea Aikido te duce dintr-o lume a corpurilor in cea a ideilor, a spiritului; dlntr-o lume a violentei intr-o lume a păcii. Daca nu eşti suficient de modest nu poți invata Aikido.
B Nu trebuie făcuta confuzia intre adevăr si părere, intre ce credem si ce bănuim. Oricine poate distinge adevărul de minciuna, daca le analizează fără idei preconcepute.
B Daca începi o treaba, du-o la bun sfirsit! Trecerea de la o preocupare la alta, inaintea terminării celei deja începute, arata slăbiciunea voinței. Deşi sint cazuri cind activitatea profesionala sau alte greutăți fac imposibila continuarea unei acțiuni deja începute, nu exista nici o scuza pentru părăsirea Aikido, deoarece oricind eşti împreuna cu mintea si corpul tău.
B Orice exercițiu (fizic, mental) devine Aikido - adică exercițiu pentru Ki - daca este făcut cu respectarea principiilor: mişcarea sa aibă un sens pentru lupta; Ki-ul sa curgă. Nu contează cit de mare este amplitudinea mişcării sau Intensitatea contracției musculare; important este ca mişcarea (si la limita chiar nemişcarea) sa aibă Ki!
B De orice treaba te-ai apuca, sigur vor apare pe parcurs greutăți. Si cu Aikido e la fel. Unii începători renunța după doua luni, alții după sase luni; dar cei care depăşesc de obicei 1 -2 ani, In general nu se mai despart de Aikido.
B Sa nu uitam ca oricit ar fi de mare un clopot, sunetul lui depinde de forța cu care e lovit: daca e abia atins, sunetul e slab. Trebuie bine înțeles ca sunetul slab se datoreste lovituri! tale, nu clopotului! Cam la fel se petreceau lucrurile si in vechea poveste cu orbii care au vrut sa afle ce este un elefant. Incercind sa afle acest lucru, fiecare orb a pipăit o parte din animal si considera ca elefantul arata aşa cum ii simțise el. Cel care pipăise piciorul zicea ca elefantul este ca un stilp inalt, lar cel care pipăise trompa zicea ca elefantul este un şarpe. Fiecare din ei, avea dreptate parțial, dar ansamblul, elefantul adevărat, era cu totul altceva.
B Pina nu vezi întregul, nu ştii cu ce ai de-a face. Daca intilnesti in calea ta un obstacol, lupta cu el si depaseste-l: vei vedea cum orizontul se lărgeşte si totul devine mai interesant. Fii optimist si considera ca fiecare dificultate ce apare nu este decit un punct de reper care marchează drumul.

"Ceea ce *urmează sa facem după ce am terminat învățătura, învățam* sa *facem numai facind"* • zicea Aristotel.

B Nu te mira ca sint mai multe feluri de Aikido! Diverşi instructori predau Aikido in mod diferit, corespunzător personalității lor; corectitudinea celor predate se verifica insa prin concordanta lor cu principiile Aikido-ului.
B Aikido consta din procedee tehnice care exprima înțelesul Universului prin mişcările corpului omenesc. Universul e variat - la fel este si Aikido. Chiar aceasta carte reprezintă o anumita viziune despre Aikido, cea a autorilor; sint posibile multe alte opinii, pentru ca Aikido este viata insasi si viata are nenumărate forme de exprimare, începătorii exersează procedee moi, dar pe măsura ce indeminarea lor creste si corpul li se întăreşte, pot trece la exerciții mai grele, in concordanta insa cu principiile Aikido.
B In materie de pedagogie se spune : uita-te la elev si după aceea incepe sa explici! Modul de predare trebuie adaptat la virsta, personalitatea si experiența elevului.

B Elevul trebuie sa fie atent la ce-i spune Instructorul si sa analizeze cu capul limpede daca procedeul expus corespunde principiilor sau nu. Daca nu corespunde, sa nu-l învețe. Instructorii slnt si el oameni, uneori mal greşesc sau nu înțeleg clte ceva. Uneori intilnim si instructori încrezuți sau care încearcă sa predea un stil personal de Aikido, dar elevii descoperă curind falsul. Elevii trebuie sa retina insa ca nu se poate însuşi Aikido pe cale teoretica ci numai prin efort pe Tatami. Aşa ca Indiferent de ce spune instructorul, elevul trebuie sa se antreneze cit mai mult si mai intens.

B După ce ti-ai ales un anumit instructor fa tot ce zice el fără nici o reținere; nu te apuca sa-l critici de la înălțimea nepriceperii tale!

B Nu fugi după gradații ! Gradațiile servesc la stimularea dorinței de progres si la întărirea încrederii de sine. Dar nu trebuie alergat după gradații l Este ruşinos sa doreşti un grad pentru care nu corespunzi; asta nu este dorința de progres ci doar un biet orgoliu. Creşterea in grad înseamnă nu numai dovada îmbunătățirii tehnice ci si a personalității. Daca nu eşti mulțumit cu gradul pe care ii ai, nu este de vina numai modul cum execuți procedeele ; cercetează si felul cum te comporți in orice zi si in orice împrejurare, daca respecți sau nu principiile Aikido. De obicei nemulțumirea ca nu capeți un grad mai mare dovedeşte lipsa de pregătire spirituala pentru acel grad. Daca faci progrese reale, fii sigur ca ele ti se vor recunoaşte de către ceilalți! Dar daca numai tu constați ca ai progresat si cei din Jur nu, atunci este vorba numai de închipuire si înfumurare. Daca ai făcut progrese reale si totuşi nu capeți o gradație mai mare, asta nu are nici o importanta, pentru ca însuşirea principiilor Aikido, iți da adevărata tărie interioara, Iar diplomele de recunoaştere formala a meritelor nu te ajuta cu nimic intr-o situație grea, cind eşti singur in fata unor adversari necunoscuți care habar nu au de centurile tale.

B Invata, dar ajuta-i si pe alții sa învețe! Cind inveti Aikido, fără sa vrei ajuți si pe alții sa invete cite ceva: in primul rind pe partenerul direct, dar si pe ceilalți din Dojo si mai departe pe toți oamenii cu care vii in contact. Daca inveti ceva cu Ideea ca va trebui sa arați si altora ce-ai învățat vei înțelege mai bine si vei retine mai mult. Gindeste-te ca orice element, principiu sau procedeu învățat, poate fi împărtăşit, făcut cunoscut celor ce inca nu au cunoscut Aikido. Tuturor acestora le-ai putea fi util prin cunoştințele tale. Daca fiecare ar invata ceva cu conştiința ca cele învățate de el vor folosi altor oameni, lumea ar deveni mai buna. B Nu este uşor sa fii elev bun, dar este si mai greu sa fii un instructor bun, pentru ca este mai uşor sa inveti tu decit sa-i inveti pe altii.Transmiterea Aikido-ului este deosebit de dificila deoarece aceasta înseamnă sa participi la transformarea oamenilor, sa-i inveti sa-s! unifice corpul cu mintea, plna la nivelul la care si ei, la rindul lor, sa poată face acelaşi lucru, sa aplice practic cele învățate. Este de la sine înțeles ca instructorul trebuie sa fie in stare sa se stapineasca in orice situație, sa pună in practica si sa creadă ceea ce preda. Instructorul care preda principiile Aikido fără nici un control seamănă cu orbul care ii conduce pe alți orbi. Cind predam trebuie sa avem ochii larg deschişi si sa acceptam întreaga responsabilitate pentru acțiunile noastre.

Iata citeva sfaturi pentru instructori:

- Invata tu, dar invata-i si pe alții! Adeseori se intilnesc in Dojo-urile de Aikido elevi avansați interesați numai de propriul lor progres, si cărora nu le place sa-i ajute pe începători. Pe aceştia ii pindeste pericolul ca progresul tehnic sa nu fie însoțit si de cel spiritual. Egoismul este o piedica in circulația naturala si corecta â Ki-ului si aceasta încetineşte progresul. Ajutorul dat altuia se va întoarce in folosul nostru. Aşa se petrece in Aikido: cel ce ajuta mai mult pe alții sa progreseze, progresează el însuşi mai repede, pentru ca înțelege mai bine procedeele pe care le explica si isi adinceste fără sa vrea înțelegerea principiilor generale. Nu este adevărat ca progresul unuia se bazează pe înapoierea altuia. In Aikido se poate invata si progresa numai împreuna cu ceilalți.
- Fii modest! Nu te crede perfect numai pentru ca ai ajuns sa fii instructor ! Calitatea de instructor nu garantează ca stapinesti toate principiile Aikido, c! numai ca ai făcut un pas mai departe pe Cale decit alții. O greşeala făcuta de instructor este o greşeala, aşa cum un lucru bun făcut de elev este un lucru bun. Instructorul nu trebuie sa fie satisfăcut ca a ajuns in acest post, ci trebuie sa caute mereu sa meargă mai departe pe Do. Nu uita ca o experiența de 20 de ani nu este acelaşi lucru cu de 20 de ori experiența aceluiaşi an. Ca sa fii profesor bun **trebuie** sa fii modest.
- Elevii sint oglinda profesorul ui. Elevul si profesorul călătoresc împreuna pe calea Aikido si sint fiecare oglinda in care se reflecta celalalt. Virtuțile si defectele unuia se oglindesc in calitățile si lipsurile celuilalt. Elevii observa

totul si copiază repede calitățile, dar mai ales defectele profesorilor. Daca el este înfumurat, neglijent, disprețuitor, tot aşa devin si elevii. Un profesor care constata obiceiuri proaste la elevi, trebuie sa le considere ca o imagine a propriilor sale defecte si va trebui urgent sa analizeze propria sa persoana. Respecta adevărul, nu puterea! Adevărul este puterea si nu invers! Nu trebuie căutata forța sau eficienta tehnicii, ci trebuie respectate principiile Aikido-ului. Daca o acțiune este in sprijinul acestor principii ea va fi eficienta ; daca un procedeu nu respecta principiile.va ramine ineficient. Aceste idei trebuie sa-i călăuzească pe instructori in demonstrarea si exersarea oricăror mişcări din care ei alcătuiesc lecția. Deseori apare la elevi tendința de alunecare spre Aiki-jutsu, de folosire a forței; citeodata tendința apare chiar si la instructor. Trebuie sa fim vigilenți si sa oprim din timp astfel de manifestări, care pot polua atmosfera plăcuta din Dojo si pot duce la accidente.Subliniem insa ca referiri la Aiki-Jutsu pentru comparație cu procedeele din Aikido sint utile, daca nu devin obiectivul antrenamentului.

Atitudinea si nu vechimea ii caracterizează pe instructori.Un bun instructor nu este obligatoriu cel mai puternic sau cel mai grozav tehnician si invers, omul cel mai puternic sau tehnicianul cel mai perfect nu sint de la sine profesori buni de Aikido. Pentru a fi un bun instructor trebuie sa explici altora cu dragoste, entuziasm si răbdare doar atit cit ştii. Nu trebuie sa aştepți pina ştii . .iul si apoi sa devii instructor ; acest tot este atit de mare incit niciodată n-o sa-l poți insusi in întregime. Un bun instructor este acela care încearcă sa progreseze împreuna cu alții mai puțin pricepuți decit el, mergind cu toții pe acelaşi drum. Pentru raspindirea Aikido-ului contează mai mult faptul ca instructorii inteleg principiile si au o atitudine corecta si conforma acestor principii, decit ca ei sint tehnicieni remarcabili sau pot dobori pe oricine intr-o lupta.

Fi! cinstit si nepărtinitor !Un profesor trebuie sa fie dezinteresat, bun, cinstit si nepărtinitor cu toți elevii. Este plăcut sa predai unor elevi talentați care invata repede, dar nu trebuie sa-i neglijam pe cei mai puțin dotați. O persoana cu corpul rigid si neindeminatic, sau care invata greu, dovedeşte ca nu ştie sa-si folosească corect corpul si mintea. Un corp este rigid din cauza Ki-ului care nu circula liber.Instructorul bun nu este cel care ii ajuta pe un elev talentat, ci acela care se străduieşte cu elevii dificili. Căutarea mijloacelor pedagogice optime pentru aceste cazuri grele asigura atit ridicarea măiestriei instructorului, cit si progresul lui, ii dezvolta calitățile de om si conducător de oameni. Nepartinire nu înseamnă ca tuturor sa li se aplice acelaşi program sau aceleaşi metode. Persoanele feminine sau mai in virsta au alte posibilități decit tinerii; unii invata mai repede si alții mai incet; lecțiile trebuie sa fie adaptate capacităților si necesităților fiecărui elev. Adevărata imparțialitate a instructorului înseamnă sa-i iubească la fel pe toți si sa-i inteleaga cu aceeaşi bunătate pe fiecare dintre elevi.

Instructorii trebuie sa colaboreze intre ei! Instructorii trebuie sa se inteleaga intre ei, fără invidie sau dispreț ! Faptul ca pot apare diferente intre felurile in care preda fiecare din ei nu are nici o importanta daca ceea ce se preda este Aikido, daca se respecta principiile corecte. Din cind in cind instructorii trebuie sa facă schimb de experiența, fie prin stagii (antrenamente) comune, fie prin vizite reciproce la Dojo-urile respective. Discuțiile prieteneşti si analiza procedeelor studiate, trebuie axate in jurul criteriului de concordanta cu principiile Aikido-ului, nu asupra eficientei sau a altor aspecte subiective.Nu trebuie susținuta o opinie greşita. In Aikido orice greşeala trebuie corectata imediat, nu ascunsa, pentru ca se va răzbuna mai tirziu. Cind iți corectezi o greşeala, nu înseamnă ca o faci pentru ca aşa spune cineva, ci numai pentru ca faci ceea ce trebuie.

Capitolul 15

încheiere

Cu toții trăim pe acelaşi pamint si mergem pe acelaşi drum! Calea Aiki este calea naturala a vieții. Dar tocmai din aceasta cauza ea este grea.

Cind elevul ajunge sa stapineasca elementele de baza ale tehnicii nu inseamna ca â terminat ucenicia, ci ca a sfirsit o perioada si ca urmează alta.

Aceasta metoda de a invata prin însuşirea succesiva a unor părți ale întregului este in acelaşi timp avantajoasa si dificila. Este avantajoasa deoarece pune in fata elevului probleme numai atit de grele cit este in stare el sa rezolve. Elevul le poate stapini, capătă siguranța si devine interesat sa meargă mai departe. Dar Aikidoka înțelege totodată ca Aikido nu este o competiție si ca progresele lui nu se măsoară in mod absolut, nici nu se compara cu ale altora. Metoda este dificila deoarece elevul vede ca pe măsura ce avansează, deşi pătrunde tot mal adine in secretele Aikido-ului, nu reuşeşte niciodată sa le stapineasca complet. Aceasta constatare II conduce spre virtutea modestiei.

Perfecționarea continua a tehnicii prin antrenamente si in concordanta cu aceasta adinclrea cunoştințelor filozofice ale Aikido este obligația de baza a oricărui Aikidoka.

Aikido se deosebeşte esențial prin metodele si acțiunile sale neviolente de celelalte Arte Marțiale. Pe de alta parte tendința spre o inalta dezvoltare morala nu trebuie sa piardă din vedere faptul ca Aikido este la origene o Arta marțiala, un sistem de autoapărare. Pentru acest motiv tehnicile de apărarea eficienta împotriva unor atacuri realiste, puternice, trebuie sa aibă preponderente fata de alte exerciții. Succesul execuțiilor tehnice, ale procedeelor, se bazează pe reacțiile reflexe ale corpului si ale mintii, urmarea unor antrenamente lungi si sincere.

De mare importanta educativa este si faptul ca pentru rezolvarea unor situații primejdioase trebuie stapinit cu siguranța tot "sistemul" si nu doar citeva procedee invatate la repezeala. Cel interesat descoperă astfel ca Aikido este un ansamblu educativ complex si nu o cale rapida de insusire a unor tehnici de autoapărare. Este foarte important ca acest lucru sa fie lămurit de la inceput.astfel incit sa nu apară dezamăgiri.

Datorita conținutului sau spiritual, filozofic si educativ, Aikido va stirni interesul tuturor celor ce cred in victoria finala a binelui asupra râului si nu accepta folosirea violentei pentru rezolvarea conflictelor.

Deoarece nici maeştrii nici elevii cinstiți nu doresc ca Aikido sa devină proprietatea unei elite, sau sa degenereze in acțiuni violente, cu toții trebuie sa se străduiască permanent sa păstreze si sa dezvolte conținutul sau valoros. Cea mal buna reclama pentru "Calea armoniei" este comportarea exemplara a fiecărui Aikidoka in toate momentele vieții sale.

In aceasta carte am încercat sa prezentam tehnica si filozofia Aikido-ului tradițional, completate cu unele aspecte organizatorice si pedagogice. Datorita pe de o parte limitelor editoriale raționale, iar pe de alta parte caracterului de interes restrins al unor exerciții speciale pentru elevii foarte avansați, nu au fost incluse multe aspecte interesante ale acestei Arte. Ramine ca ele sa fie descoperite prin studii si cercetări individuale de cei interesați. O veche zicala orientala pretinde ca "atunci cind elevul este pregătit, apare si învățătura necesara".

O-Sensei Morihei Uyeshiba, intemeietorul Aikido-ului, a spus : " *Nu exista nici o învățătura secreta ; adevăratul progres poate fi realizat de oricine munceşte cu hotarire in acest sens",* lata mesajul transmis prin Aikido tuturor oamenilor. Speram ca acest mesaj sa fie recepționat si de romani.

15.1. AH'IDO **- Trecut si prezent**

Din istoria BUDO

* ikido, la fel ca si alte Arte marțiale care A\alcatuiesc împreuna Budo-ul japonez, este rezultatul unei evoluții de multe sute de ani. Budo este termenul generic care desemnează familia Artelor Marțiale Tradiționale din Japonia si prin extindere, din întregul Extrem - Orient.

Etimologic, vocabula japoneza BU se refera la tot ce este legat de noțiunea de lupta, iar vocabula DO se refera la metoda, calea, prin care se atinge perfecțiunea. Deci Budo s-ar traduce prin calea spre perfecțiunea complexa a omului, atinsa prin practicarea Artelor Marțiale Tradiționale. Disciplinele Budo, avind origini care se p'~rd in negura timpului, au fost destinate inițial cimpului de lupta. La un moment dat (sec. XVIII-XIX), intr-un context istoric specific Japoniei, ele s-au spiritualizat, capatind dimensiuni noi, filozofice si sensuri profund umane. Binîr-o simpla tehnica (Jutsu) ele au devenit un principiu de viata, un mod de a trai in cinste, pace si armonie, o cale (Do) spre perfecțiune. La prima vedere, Budo apare ca o familie de numeroase si variate tehnici si metode de lupta, cu arme sau cu mina goala. Intim analizate, aceste discipline se dezvăluie a fi un tot **unitar, guvernate fiind de aceleaşi legi si principii, avind aceeaşi esența s) scop. Artele Marțiale reprezintă eforturile a mii si mii de oameni care de-a lungul timpului si-au consacrat viata si talentul acestor îndeletniciri. Personajele vestite din istoria Artelor Marțiale nu au fost "inventatori" sau "creatori din nimic", ci mai degrabă oameni de valoare deosebita, cu calități umane si pedagogice strălucite, care au infiintat scoli de lupta al căror ecou a ajuns pina la noi. Nu trebuie sa consideram, cum isi inchipuie unii aceste personaje legendare ca pe nişte zei, de o perfecțiune care nu poate fi atinsa. Un om poate fi un geniu, dar nu un zeu. Nimic din ce face el nu este vreodată perfect si definitiv. Aceasta este adevărat atit in Artele Marțiale, cit si in orice alt domeniu de activitate. O Arta Marțiala înseamnă deci căutarea unei perfecțiuni ce nu poate fi niciodată atinsa, nici de cei de azi si nici de vechii maeştri.**

Dar daca aceşti Maeştri nu au inventat principiile de baza ale luptei, ci numai le-au perfecționat, clasificat si transmis elevilor, cine le-a descoperit? Putem considera ca aceste principii fundamentale au fost puse la punct in cursul epocilor îndepărtate, de generații numeroase de războinici, care le-au studiat si perfecționat deoarece chiar viata lor depindea de aceste cunoştințe. .

Aparent evoluția Artelor Marțiale este cu atit mai rapida si mai complexa cu cit ne apropiem de vremurile actuale; o explicație ar fi si mijloacele de comunicație tot mai perfecționate in ultima vreme. Deşi in antichitate schimburile de informații nu erau aşa de numeroase ca astăzi, totuşi intre diverse tari, popoare, culturi au avut loc contacte si confruntări care au influențat in ambele sensuri pe cei in cauza.

Budo-ul japonez este rezultatul unei civilizații, cea japoneza desigur, care insa reuneşte atit metode de lupta pur japoneze cit si multe te nici de "import" in majoritatea cazurilor din China, iar unele chiar din India.

Din aceasta cauza istoria Budo-ului trebuie considerata in perspectiva istoriei artelor războinice a tuturor popoarelor Orientului.

Cele mai vechi date cunoscute se refera la un prinț indian care cu 5000 de ani i.e.n. s-a pasionat de studiul comportării animalelor in timpul luptei, si care a ajuns la concluzii utile pentru lupta dintre oameni. Apoi a experimentat tehnicile respective pe oameni, omorind multe zeci de sclavi, cautind punctele corpului omenesc sensibile la lovituri.

Istoria luptelor continua apoi in China. Cu 2500 de ani i.e.n. se Vorbea in China despre o tehnica de lupta primitiva inca de străpungere a adversarului cu coarne prinse pe o casca.

In sec. VI i.e.n., in China, in epoca lui Confucius si Lao Tseu, Artele Marțiale se dezvoltaseră si se practica, cu măiestrie, tirul cu arcul, calaria, arta aruncărilor de braț (Ch'in-na), arta loviturii cu pumnul, arta trintirii adversarului. Călugării taoisti practicau o parte din aceste arte - pe de o parte cu scop de autoapărare, pe de alta parte cu convingerea ca antrenamentul fizic ajuta la concentrarea spirituala.

In sec.l e.n., un oarecare Kwok-Yee a creat prima metoda de Kung- Fu, "arta miinii lungi". In sec.lll medicul Hua-To a făcut studii sistematice observind comportarea in lupta a cinci specii de animale: tigrul, ursul, cerbul, maimuța, bitlanul. Din aceste studii au rezultat unele tehnici de lupta care se regăsesc si azi in majoritatea stilurilor Kung-Fu, amestecate cu tehnicile preluate sau asemănate ulterior cu mişcările altor animale : şarpele, calul, călugărita, dragonul.

Cea mai ilustra figura apare in sec.VI e.n., la minastire Shaolin din China: Da-Mo (sau Daruma Taishi in japoneza, seu Bodhidharma - adică iluminatul), un caiugar emigrat-din India de sud. El a introdus in China budismul Chan (Zen in japoneza), curent filosofic care va influenta, alături de alte aspecte ale vieții si culturii, toate Artele Marțiale din Extremul Orient. Din puncul de vedere al aportului sau direct la evoluția Artelor Marțiale, Da-Mo a pus la punct citeva exerciții fizice destinate sa redea vigoarea călugărilor slăbiți de prea multe practici religioase statice. Poate ca el cunoştea din tinerețe arta de lupta cu armele Vajramukti, practicata de casta războinicilor indieni. Poate ca aceste exerciții fizice nu erau decit *asarie* (poziții corporale-exercitii de Hata-Yoga) adaptate si transformate. Cert este ca pe baza acestor exerciții călugării din Shaolin au creat Shin-Pa-Lo-Sho (cele 18 miini din Lo-Han), o metoda de lupta cu miinile goale, care datorita eficacității sale a stirnit admirația tuturor si a influențat direct sau indirect ! toate Artele Marțiale ulterioare.

Tot in China, in sec.XII generalul Yao Wei creaza stilul *"ghiarei de vultur",* iar in sec.XIII călugărul i taoist Chan Sân Feng, prin studiile sale, creaza l bazele sistemului "intern" de Kung-Fu, in care se l caută punerea in mişcare a energiei interne a corpului cu scopul invingerii adversarului, spre deosebire de sistemul "extern" care îngloba toate stilurile de pina la el si care se baza exclusiv pe forța musculara (exterioara).

In sec. XVI Chuen Yuan , un tinar caiugar de la minastirea Shaolin, dezamăgit ca metoda de lupta lăsata de Da-Mo decazuse, se hotărăşte s-o revitalizeze. După ce cutreiera China in lung si in lat, descoperă doi maeştri : Pai-Yu-Feng si Li-Chieng, împreuna cu care stabileşte o noua metoda de lupta, cu 170 de procedee codificate, după care se întoarce la Shaoiin. Noua metoda "externa" denumita Shaolin-Su-Kung-Fu (sau Shorinji-Kempo), face călugării de la Shaolin sa capete o mare faima de luptători in întreaga tara.

Astfel ca in sec. XVIII, cind China este dominata de manciurieni, rezistenta populara se grupează in jurul minastlrilor si in special in jurul minastirii Shaolin. Trupele manciuriene distrug insa pe rind minastiriie rebele, ultima cade Shaoiin, dar citiva călugări expert! scapă si reuşesc sa transmită mai departe "secretele" metodei de lupta. Astfel apar stilurile din China de sud : Hung-Gar; Liu-Gar ; Choy-Gar; Li-Gar; Mo-Gar.

!n sec. XIX Tung-Hai-Ch"~r creaz^ in regiunea Pekin stilul intern Pakua. In 1900 are ioc cunoscuta revolta a boxerilor din Shantung. Aceştia, cu miinile goale, încrezători in eficacitatea metodelor de lupta tradiționale, si pregătiți in secret pgntru aceasta revolta, se ridica împotriva colonialiştilor europeni înarmați cu arme de foc. Superioritatea acestora din urma si-a spus cr

Actuaîmente. in R."..." -;nezr •'.? o mare atenție Artelor Marțiale Tradiționale in scopiii educației fizice de masa, care sa asigure sănătatea populației. Vechiul termen de Kung-Fu a fost înlocuit prin Wu-Shu. Doar in Hong-Kong si in Taiwan continua sa activeze o mulțime de scoli tradiționaliste, practicindu-se aproape toate stilurile interne si externe de Kung-Fu. De obicei maeştrii in arta Wu-Shu practica si medicina tradiționala chineza : acupunctura si ierburile de leac.

Sa ne întoarcem in Japonia, unde budismul Zen pătrunde din China in sec. XII, aducind cu el metodele de lupta, cu mina goala sau cu bastonul, singura arma purtata de călugări. Budismul este preluat si de casta militară, samuraii, care vor duce mai departe prin Budo ideca perfecționării spirituale cu ajutorul Artelor Marțiale.

Samuraii puseseră la punct arta Ju-Jutsu bazata pe tehnicile luptei tradiționale japoneze : Sumo. Scoală de Ju-Jutsu "Take-Uchi" creata in sec. XVI este un astfel de produs autohton japonez.

Japonezii au creat alte Arte Marțiale proprii ca : Kendo (scrima) ; laido (arta lovirii adversarului in momentul scoaterii săbiei din teaca) ; Kyudo (trasul cu arcul); Judo; Aikido.

In insulele Okinawa (Riu-kiu) din sudul arhipelagului japonez se dezvolta o arta a luptei cu pumnii care va deveni Karate-Do. Motivul acestei apariții a fost ura localnicilor contra invadatorilor - mai intii chinezi in sec. XV si apoi japonezii de la nord in sec. XVII. De frica revoltei ocupanții au

decretat ca populația locala nu are voie sa poarte arme. Băştinaşii au reacționat organizind societăți secrete de rezistenta, in care se practicau luptele cu mina goala sau cu arme improvizate : furci, coase, lanțuri, etc. Metoda locala To-De sau Oklnawa-Te, îmbogățita desigur si cu tehnici de Kung-Fu, era de o eficacitate absoluta si rapida, si se baza mai ales pe lovituri date cu orice parte a corpului: pumni, coate, genunchi, degete, brațe, etc.

Spre 1900 arta Okinawa-Te a ieşit la lumina si a fost sistematizata cu scopul paşnic de a f! utilizata ca metoda de educație pentru tineret, in scoli. Instructorii principali erau Ankoh-ltosu si Kanruo Hlgaonna. Ei i-au format pe cei ce aveau sa introducă arta in Japonia : Gichin Funakoshi si Chojun Miyagi.

Gichin Funakoshi (1869-1957), intelectual de frunte, încă de la virsta de 11 ani a studiat arta To-Oe. In 1916 face o demonstrație la Kyoto, apoi in 1922 la Tokyo, facindu-l pe japonezi sa descopere, cu surprindere si entuziasm, arta luptei cu mina goala. El schimba numele artei din To-De sau Te (mina chinezeasca) in Karate (mina goala) si apoi in Karate-Do. Stilul sau s-a numit Shotokan, după numele sălii din Tokyo unde era scoală sa. Intre Jlgoro Kano, întemeietorul Judo-ului, si Funakoshi a existat o mare prietenie si respect.

După Funakoshi, alți instructori din Okinawa au sosit in Japonia, la Kyoto, si arta Karate-do se dezvolta puternic. De aici a fost raspindita in toata lumea. Alte stiluri din Karate-do sint : Goju-Ryu (întemeiata de Chojun Miyagi si continuata de Gogen Yamagughi) ; Shtto-Ryu (întemeiata de Kenwa Mabuni) ; Wado-Ryu (întemeiata de Hironori Otsuka).

Arta luptei cu miinile goale (asemănătoare Karate ului) se practica si in alte tari asiatice, cu alte denumiri; astfel in Coreea : Tae-Kwon-Do si Tang-Su-Do ; in Vietnam : Viet-Vo-Dao ; in Malaezia : Penchak-Silat; in Filipine: Sikarom ; etc.

Artele marțiale Japoneze au ieşit in "lume" datorita Judo-ului, care s-a raspindit primul in Europa si in Statele Unite. Jigoro Kano (1860-1938), licențiat in litere, a unificat diverse stiluri de Ju-Jutsu si a infiintat propria sa scoală in 1882 : Kodokan, la care se preda Judo. El a organizat un sistem pedagogic de predare a diverselor procedee (Gokyo) pe baza unor trepte de măiestrie exprimate prin centuri colorate. Acest sistem a fost copiat ulterior de celelalte Arte Marțiale. Entuziasmul conaționalilor săi a fost enorm: in 1938 erau 120.000 practicanți de Judo legitimați, din care 80.000 centuri negre. Kano devine in 1911 preşedintele Federației generale a sporturilor in Japonia, apoi membru in Comitetul Olimpic International.

Aikido a fost infiintat aproximativ in anul 1925 de maestrul Morihei Uyeshiba, care a sintetizat diversele Arte Marțiale studiate de el in tinerețe. Multe din artele si tehnicile ce se regăsesc in Aikido datează de mult, din vremea perioadelor Genji si Heike. Citiva din maeştrii la care a studiat Uyeshiba au murit fără a mai apuca sa transmită arta lor si altor elevi.

Din punct de vedere spiritual, Aikido se înrudeşte cu cele doua principale religii sau filozofii japoneze: Zen si Shinto.

Pina in prezent, Aikido este singura Arta Marțiala raspindita in toata lumea, care nu are competiții.

Astăzi disciplinele Budo se practica fie ca simple exerciții fizice, strict pentru sănătate, fie ca sport de competiție, sens in care au evoluat foarte mult, fie ca metode redutabile de autoapărare, sau se studiază complex, ca element integrant al patrimoniului de cultura si înțelepciune Extrem-Orientala. Indiferent cum sint abordate, disciplinele Budo contribuie, in mare măsura la menținerea si întărirea sănătății, la creşterea capacităților fizice si intelectuale, la dezvoltarea armonioasa, fizica, spirituala si morala, la lărgirea orizontului de cultura.

In anii '50 disciplinele Budo au cunoscut o renastare in Japonia si o adevărata expansiune in restul lumii. Rind pe rind, au fost cucerite America, Franța, Anglia, Germania, Italia, Australia, etc. In ultimele doua decenii, tarile socialiste cunosc acelaşi fenomen: Karate-Do si Aikido (in special primul) se dezvolta impetuos in Polonia, Iugoslavia, Cehoslovacia, Ungaria, URSS, Bulgaria. In prezent practicanții disciplinelor Budo se număra cu milioanele. Numeroase federații si uniuni sportive, sau asociații si societăți cu caracter cultural (si non-competitiv) le dirijează activitatea.

15.2. O-Sensei Morihei Uyeshiba si Aikido

In multe tari, invatatura si tehnicile din Aikido se transmiteau in trecut prin instructori care au fost formați direct de intemeietorul acestei Arte marțiale. In prezent insa, elevii acestora, si chiar elevii elevilor lor, sint la rindul lor instructori. Din viețile si activitatea acestui lanț uman, Aikido isi extrage forța sa, in continua creştere.

Izvoarele acestei Cai valoroase se afla in viata si faptele întemeietorului Aikido-ului, Morihei Uyeshiba, care a fost, este si va fi exemplul si

profesorul tuturor Aikidoka, fiind denumit de aceştia O-Sensei (Marele Profesor). Dimensiunile spirituale si calitățile morale ale acestui om deosebit, profunzimea filozofiei si importanta practica a Budo-ului sau, de iubire si pace, trebuie cunoscute si studiate de orice elev in Aikido.

15.2.1. **Cum a luat naştere** Aikldo

^•H-Sensei Morihei Uyeshiba s-a născut in 1883 la V^Tanabe, un sat la sud de Osaka din regiunea Wakayama (insula Hondo), dintr-o familie de țărani samurai-liberi (goshi, adică nesupuşi unul feudal). Istoria familiei sale poate fi reconstituita pina in sec. XVII.

Conform tradiției, copilul a fost educat de mic In spiritul budismului si după regulile Bushido (Calea războinicului). Acest cod al onoare! samurailor consta dintr-o colecție de legi morale si reguli de viata, întocmita s) completata continuu de războinici vestiți.

însuşirea Bushido-ului era legata si de învățarea unei Arte Marțiale (Bu-Jutsu) precum si de formarea unei strinse legaturi intre profesor si elev, intrucit si celelalte calități ale cavalerului medieval: onoarea, cinstea, patriotismul, curajul, bunătatea, judecata nepărtinitoare, dezinteresul material, lipsa de dorințe - trebuiau învățate si practicate intuitiv, fără a fi înțelese in mod rațional.

Tatăl sau a început sa-l învețe de la 10 ani Aiai Rlyu - o metoda de lupta cu mina, continind cu elemente de Tai-jutsu si de Kendo.

Morihei putea sa urmeze scoală, pentru ca familia lui era mai înstărita, dar fiind pirpiriu la trup, familia a considerat ca trebuie sa învețe o meserie mai uşoara si astfel, la 15 ani a fost trimis la Tokyo ca sa devină vinzator.

Băiatul era insa hotarit sa-si schimbe corpul, sa devină tare si sa poată răspunde fără teama la atacurile celor din jur. Viata era grea in Japonia, copiii erau rai cu cei slabi si in plus, tatăl sau, figura proeminenta in sat, era deseori brutalizat de adversari politici.

Toate acestea l-au determinat pe Morihei sa se apuce cu hotarire de învățătura artelor marțiale, a Budo-ului, si astfel, la 18 ani incepe sa studieze Ju-Jutsu (scoală Kito) cu Tokusaburo Tozawa. Stilul Kito era influențat de tehnica boxului chinezesc Kempo (lovituri asupra punctelor sensibile ale corpului) dar cuprindea si procedee de aruncare.

Ziua isi făcea ucenicia de vinzator la o taraba, iar seara se antrena si studia Budo. Din cauza suprasolicitării s-a îmbolnăvit de inima si a fost nevoit sa se întoarcă acasă.

In satul sau s-a făcut bine si tinarul, hotarit sa invete Budo, se apuca din nou de antrenamente, dar de data asta incepe cu întărirea corpului, începu sa meargă cite 4-5 km pe zi si după douăzeci de zile ajunse sa alerge zilnic aceasta distanta, începu sa prindă forța, ajunse sa ridice deodată doi saci cu orez, in timp ce 'înainte nu putea ridica nici măcar unul. La 20 de ani arata cu totul altfel decit înainte: trupul ii era foarte puternic, chiar daca statura era scunda. Dar forța simpla nu-l mulțumea pe Morihei si pleca la Sakai sa invete arta minulrii săbiei după metoda Yogyu.

Al doilea profesor de Budo al lui Uyeshiba a fost Masakatsu Nakai, maestru al scolii de scrima Yogyu. Studiul acestei Arte marțiale a durat pina in 1908, cind O-Sensei a obținut diploma de cunoscător al tehnicilor de lupta cu sabia, din care ulterior s-a inspirat pentru mişcările de miini si de picioare din Aikido. Nakai era un descendent al familiei Yogyu, vestita pentru stilul de minuire a săbiei. Deşi scund, era un om curajos si dur, care l-a modelat pe tinarul Uyeshiba.

Morihei era plin de energie si entuziasm, angajindu-se la o mulțime de treburi, de fapt tot atitea prilejuri de antrenament. Astfel, in acest timp isi capătă un bun renume in satul sau prin rezolvarea unor probleme obşteşti legate de împărțirea zonelor de pescuit cu satele vecine. La orice treaba, mai ales fizica, el muncea cit doi. La carat saci, la tăiatul lemnelor, dar mai ales la întrecerile tradiționale intre tineri pentru bătutul plăcintei de orez cu maiul, era neîntrecut. Mai ales la aceasta din urma munca ajunsese vestit din cauza ca prin forța lui, nu numai ca intrecea oriciti adversari, dar deseori spărgea si maiul, aşa ca familiile din sat deseori ii refuzau politicos oferta de ajutor, tinindu-l departe de şopronul unde se bătea orezul, servindu-l cu ceai si prăjituri. In acea perioada, in timpul războiului ruso-japonez din 1904, O-Sensei s-a angajat voluntar in armata ; deşi era înalt doar de 1,55 m , avea o greutate de 75kg. Cu toate acestea era primul la orice corvoada, la marşuri, la instrucție. Si-a făcut datoria cu mult curaj pe cimpul de lupta si a fost apreciat de superiori, care l-au îndemnat sa devină militar de cariera. Lui Morihei Uyeshiba nu-i plăcea insa viata cazona si după demobilizare se întoarce in satul sau unde ia conducerea unor activități obşteşti. In aceasta calitate organizează cursuri de Judo pentru tinerii din sat la care ia si el parte cu multa sirguinta, sub îndrumarea unui 3 Dan - Kiyoichi Takogi.

Datorita oboselii acumulate in timpul campaniei militare sau din alte cauze, O- Sensei se îmbolnăvi din nou si fu nevoit sa stea in pat aproape o jumătate de an, spre disperarea familiei. Pina la

urma se însănătoşi iar in 1910 se hotărî sa plece la desțelenirea terenurilor din Hokkaido - o insula la granița de nord a Japoniei - o acțiune patriotica cu larg răsunet național in epoca sa.

Munca In aceasta regiune aspra ii caii pe O-Sensei, care din nou ajunse la o condiție fizica excelenta. Calarea deseori, chiar pe furtuna si se obişnui cu frigul puternic. Meritele sale In treburile obşteşti, eforturile depuse pentru construirea unei cai ferate, i-au cistigat iubirea si respectul proaspeților locuitori ai acestei insule.

Munca zilnica nu-l opri de la studiul Artelor Marțiale. In 1911 incepe studierea Ju-Jutsu-lui după scoală Datto sub îndrumarea lui Sokaku Takeda. Scosla sau metoda Daiîo are o veche tradiție fiind înființata in sec.9 de prințul Sadazumi In vremea împăratului Seiwa. Daito-Ryu are o teorie profunda asupra luptei, precum si numeroase procedee proprii de lupta, învățaturile respective fiind transmise in secret pina in zilele noastre.

Metoda Daito-Ryu em superioara altor scoli de Ju-jutsu prin faptul ca folosea întregul corp omenesc drept arma, in toate tehnicile de aruncare, lovire sau fixare. Aiki-Jutsu conținea fnca de pe atunci multe elemente din Ken-Jutsu (arta luptei cu sabia), unele procedee de dezechilibrare (Kuzushi) si lovirea adversarului (Atemi). O mare importanta se dădea coordonării (Ai) forțelor corporale si spirituale (Ki). Daito-Ryu a avut o mare influenta asupra viitoarei arte a Aikido-ului.

Morihei Uyeshiba a studiat cu pasiune învățătura lui Takeda, tratindu-si profesorul cu mult respect, după metoda tradițională japoneza : l-a luat sa locuiască in casa lui, ii gătea, II spală, etc. Antrenamentul era foarte dur, profesorul foarte pretențios, dar Uyeshiba se supunea la toate.

In 1916 Uyeshiba capătă diploma de maestru al scolii Daito; din aceşti 5 ani numai 100 de lecții (zile) a lucrat cu Takeda, restul au fost de studiu individual. In acea vreme se plătea profesorului 300-500 yeni (150-250 dolari) pentru fiecare procedeu dezvăluit. Uyeshiba si-a cheltuit aproape tot avutul pentru obținerea diplomei.

In plin succes si prosperitate, in 1918 Morihei afla ca tatăl sau era grav bolnav, si se hotareste sa se întoarcă acasă. Pleacă din Hokkaido tot aşa cum venise : fără avere, dar cu multa speranța.

In drum spre casa afla despre o noua secta religioasa, Omotokyo, înființata de Wanisaburo Deguchi la Ayabe (regiunea Kyoto) si face un ocol pentru a se ruga, sa i se vindece tatăl. O-Sensei a avut de mic o înclinație pentru disciplinele spirituale, încurajat fiind si de părinții săi in acest sens.

De la 7 ani asculta lecțiile preotului de la templul Jizoji (scoală de budism Shingon) iar la 10 ani invata Zen la templul Homanji din satul Akitsu. In continuare si-a păstrat interesul si preocuparea pentru religie, vizitind numeroase temple si audiind predici pe unde avea ocazia.

La Ayabe este foarte impresionat de învățătura predicata de Deguchi si anume de principiul iubirii si bunătății, a relațiilor armonioase intre oameni, al unei morale superioare prin religie. Din acest moment Uyeshiba incepe sa împletească antrenamentele fizice cu exerciții de meditație in izolare.

Cind ajunge acasă afla ca tatăl sau murise. Adine mişcat de pierderea ființei la care ținea cel mai mult, O-Sensei jura la mormintul acestuia sa descopere secretul Budo-uiui, oricite eforturi i-ar fi necesare pentru izbinda.

întrebarea pe care si-o punea era : "La ce serveşte perfecțiunea in artele de apărare, daca pina la urma tot mori? La urma urmelor ce înseamnă sa lupți ca sa cistigi? Chiar daca azi cistigi va veni o vreme cind in mod normal vei pierde. Daca Budo (Artele marțiale) nu se preocupa decit de pierdere sau de cistig, la ce sint ele bune? Victoria sau infringerea sint relative; sint nişte oscilații ca virful si fundul valurilor marii. Ce cistig daca-mi cheltuiesc toata viata si toate forțele pentru astfel de învățaturi? Ce voi realiza? Universul este absolut! Nu exista si o victorie absoluta?"

Din acest moment viata sa se schimba. Căutarea adevărului despre Budo devine principala sa preocupare. Prietenii se temeau ca se va prăpădi pentru ca antrenamentele, meditația si rugăciunile se țineau lanț. In 1919 se muta cu toata familia la Ayabe, devenind discipol al lui Deguchi.

In 1922 obține diploma de maestru al scolii Shinkage de Ju-jutsu, iar in 1924 se ocupa cu indirjire de studierea luptei cu sulița. Fiul lui O-Sensei, Kishomaru Uyeshiba, povesteşte ca plingea cind ii vedea pe tatăl sau cit suferea la antrenamente. Studia nenumărate schimbări de poziție si mişcări de corp. Un exercițiu executat cu măiestrie a rămas in memoria celor care au apucat sa-l vadă: O-Sensei agata de crengile copacilor in cerc sfori cu 7-8 mingi din burete si cu o sulița le lovea pe rind, pe toate, cu viteza si precizie. Este clar ca acest studiu a dus la crearea mişcărilor de Aikido cu bastonul, de asemenea si la mişcarea de baza a corpului - de intrare spre adversar.

In 1926 Deguchi hotărăşte sa înființeze o colonie in Mongolia, teritoriu relativ pustiu, unde departe de

lumea organizata după vechi tradiții sa-si aplice in practica teoriile morale.

Grupul de discipoli, intre care si Uyeshiba, in frunte cu Deguchi, nimereşte in Manciuria (China) in plin război civil. Sint luați prizonieri, li se ia tot avutul, sint tratați cu brutalitate si aproape omoriti, insa pina la urma consulatul japonez ii salvează si se intorc in patrie după un an de grele încercări. Uyeshiba isi verificase puterile si stapinirea de sine in timpul detenției la chinezi, dind dovada de mult calm, rezistenta si resurse de energie interna, care fuseseră de folos pentru salvarea intregului grup.

înapoiat la Ayabe, O-Sensei reia antrenamentele si studiul spiritual al Budo- ului.

Datorita măiestriei sale, începe sa aibă elevi, dar continua sa-l chinuie neînțelegerea adevărului despre Budo, nepatrunderea secretului victoriei asupra adversarului.

Datorita progreselor pe*care le făcuse ca urmare a antrenamentelor intense, căpătase un al 6-lea simt care ii permitea sa prevadă mişcarea adversarului. Astfel, in timpul călătoriei spre Mongolia, a fost atacat de un soldat înarmat cu un pistol. O fracțiune de secunda înainte de explozie, Morihei ii lovi si-l dezarma pe adversar. Astfel de intimplari, de senzații necontrolate, devenira din ce in ce mai frecvente si intr-o zi din primăvara anului 1925 are loc un duel cu săbii de lemn cu un ofițer de marina, profesor de scrima, ca urmare a unei discuții privind o tehnica de lupta. Ofițerul lovea, cu mare frecventa dar O-Sensei para cu multa uşurința si pina la urma ofițerul obosit, renunța la lupta fără a-l fi atins nici măcar o data pe O-Sensei. Uyeshiba povesteşte ulterior ca simțise dinainte orice mişcare va face adversarul, la fel ca in situația din Mongolia. După acest duel O-Sensei, in timp ce se odihnea in gradina avu o revelație despre care povesteşte mai tirziu in memoriile sale:

"M-am dedicat Budo-ului de la 15 ani si am invatat cu mulți profesori de scrima si Ju-Jutsu. Am reuşit sa stapinesc procedeele fiecărei scoli in citeva luni, dar nimeni n-a reuşit sa-mi explice esența Budo-ului, in-tr-atit incit sa fiu satisfăcut. Am bătut atunci la poarta diverselor religii, dar nici acolo n-am găsit răspuns.
Si deodată prin 1925, daca inii aduc bine aminte, stăteam singur intr-o gradina si iată am avut deodată impresia ca tot universul se cutremura si un nor auriu iese din pamint, mă înconjoară si corpul imi devine si el auriu. Mintea si corpul devin uşoare. Puteam în-țelege orice : ciripitul pasărilor, facerea lumii, orice. In acest moment am avut iluminarea ; am inteles ca secretul Artelor marțiale este iubirea fata de orice ființa. Mi-au dat lacrimile de bucurie.
De atunci m-am obişnuit cu senzația ca pamintul este casa mea, ca soarele, luna si stelele sint toate ale mele. Mi-a pierit dorința pentru situație, glorie sau avere, chiar pentru mai multa foita musculara, în-țelesesem ca Budo nu înseamnă doborirea adversaru-lui, nu este o cale pentru a duce oamenii spre distrugere reciproca. Adevăratul Budo înseamnă sa accepți lumea aşa cum e ea, sa fii in pace si armonie cu Universul, sa tratezi corect toate ființele din natu-ra. Antrenamentul Budo înseamnă sa primeşti iubirea Universului, care se poarta corect cu toate ce-l alcă-tuiesc, s-o asimilezi si s-o foloseşti in sufletul si corpul tău."

Aceasta revelație a marcat întreaga viata a Maestrului ducind in final la crearea Aikido-ului.

Din acest moment si pina la moarte, O-Sensei Morihei Uyeshiba s-a consacrat cu toata forța ființei sale asupra dezvoltării si perfecționării tehnicilor de Aikido in sensul armonizării lor cu învățătura sa morala.

15.2.2. Cum 8-a ajuns de la Aiki-Jutsu la Aikido

Daca Maestrul n-ar fi studiat cu multa pasiune toate şcolile tradiționale Aikido nu s-arfl născut, si cu toata baza sa tradițională, Aikido este o noua Arta, deosebit de dinamica.

Din punct de vedere tehnic, aportul lui O-Sensei este relativ mic : majoritatea tehnicilor de Aikido existau sub o forma sau alta in diversele scoli de Ju-Jutsu. Multe mişcări de baza din Aikido provin din Artele minuirii săbiei, bastonului, suliței. Chiar conceptul "Aiki" era prezent, in sensul strict de lupta:" sa nu te loveşti cu energia adversarilor, nici sa nu te laşi prins in țesătura mişcărilor lor, ci sa-i invalui cu şuvoiul energiei tale."

Cine cercetează vechile pergamente japoneze, da peste expresii ca :"un procedeu Aiki" sau "o aruncare Aiki". Dar explicațiile sint abstracte, de exemplu: "sa nu fii aiki - dat de adversar" (asta ar însemna - sa nu fii atras in armonia spirituala a adversarului). Se pare ca, in acele timpuri nu se înțelegea bine semnificația cuvintului.

O-Sensei a lărgit semnificația principiului Aiki intr-o noua direcție de baza, transformind stilul de execuție a tehnicilor si modul de antrenament, permitind sa se dea o infinitate de înțelesuri noi practicării Artelor marțiale. Sub acest aspect, Aiki conține ideea părăsirii oricărei dorințe de a distruge adversarul, sau chiar numai de a-i impune voința prin forța sau prin tehnica. In schimb, Aiki cere din partea celui ce-l practica un angajament total, pina la acceptarea responsabilității de a apară viata altuia la fel ca pe a sa. In acest sens, se încearcă unificarea voinței proprii cu voința adversarului pentru a o conduce, astfel ca orice violenta sa fie evitata.

Aceasta etica apare in procedeele tehnice predate de O-Sensei: apărarea contra unei lovituri nu este "blocaj si contra" ci "eschiva si împingere"; scopul tehnicii este armonizarea voințelor.

Dar O-Sensei a hotarit ca Aikido face parte din familia Budo, si in acest sens el spunea : *"Calea Budo ne unifica cu Universul, ne face sa iubim si sa apăram cu mărinimie orice ființa. Tehnicile Budo sint numai mijloacele prin care se atinge acest ideal".*

O-Sensei, prin studiul sau profund a pătruns pina in esența Budo-ului, topind tehnicile Aiki in "curgerea Ki-ului". O-Sensei a dat naştere unu! Budo tehnic s! spiritual, bine încadrat in viata societății.

O-Sensei a fost primul om care a pătruns tainele ideii Aiki si le-a dezvăluit oamenilor. De la Jutsu la Do (de la tehnica la Cale) iată drumul pe care trebuie mers fără preget către telul propus de O-Sensei.

,0 componenta filozofica de baza a Aikido-ului este toleranta, înțelegerea si iubirea fata de cei din jur. Aceasta regula provine din cultul Shinto, care recomanda sa nu-ti distrugi duşmanul ci sa te împrieteneşti cu el.

O alta componenta filozofica este ideea de progres continuu (Musubi) ; toți si toate sint perfectibile prin munca.

Un Maestru trebuie sa continuie studiul ; învățătorul trebuie sa invete de la elev ; metoda trebuie perfecționată si adaptata (generalizata, dezvoltata, etc.). Cind se opreşte progresul? Niciodată; efortul de autodepasire nu poate fi oprit decit de moarte. Fără progres omul nu stagnează, ci decade. Ideea de Musubi inseamna: ori progresezi, ori degenerezi - cale de mijloc nu exista.

15.2.3. Dezvoltarea Aikido-ului pina in zilele noastre

După anul 1925, an cind a apărut Aikido , O-Sensei a început sa capete o faima din ce in ce mai mare. Deşi erau multe scoli de Budo si mulți maeştri in Japonia, arta sa impresiona pe toți cei care reuşeau sa-l vadă in acțiune.

Numărul elevilor creştea continuu, invitațiile de a tine lecții in alte localități se înmulțeau. O-Sensei era angajat intr-o activitate frenetica, călătorind adesea de la un oraş la altul.

Cel mai important eveniment din aceasta perioada de început, cind nu exista o sala anume de Aikido, a fost stagiul de 21 de zile ținut de O-Sensei cu membrii gărzii imperiale la Tokyo, participanții avind cel puțin 5 Dan in Judo sau Kendo.

In 1927 O-Sensei se muta cu familia la Tokyo, fiind sprijinit financiar de elevii si admiratorii săi, unii din ei oameni de vaza : amiralii Asano si Takeshita, contele Yamamato, alți bogătaşi. Printre elevii săi se numărau mari campioni de Judo, cum ar fi: Hidetaro Kubota si Iwao Kasahara.

Pe lingă Aikido, O-Sensei dădea lecții de mişcare unor renumiți actori si dansatori, care apreciau in mod deosebit tehnica si ideiile sale.

Un eveniment remarcabil a fost vizita făcuta de profesorul Jigoro Kano, fondatorul Judo-ului, care vazindu-l pe O-Sensei in acțiune a exclamat : 'Acesta este idealul meu despre Budo". Kano le-a declarat prietenilor săi : 'As dori sa-l angajez pe Uyeshiba ca profesor la Kodokan (Academia de Judo din Tokyo), dar nu se poate, pentru ca si el este un Maestru la fel de mare ca si mine. Deci nu-mi ramine decit sa trimit citiva instructori de Judo sa invete de la el." Aceşti noi elevi (Nagaokă, Mochizuki, Takeda) au părăsit Judo-ul si au devenit ulterior profesori de Aikido !

In 1931 s-a dat in funcțiune la Tokyo primul dojo exclusiv pentru Aikido: "Kobukan", cu 80 de saltele. Deşi O-Sensei nu primea decit elevi cu recomandații si garanții solide privind caracterul si comportamentul, numărul elevilor creştea. Antrenamentele erau foarte grele si elevii foarte silitori.

Asistenții lui O-Sensei erau Kaoru Funabashi si Tsutomu Yukawa. Se povestesc performantele acestora: Funabashi cădea cu mare uşurința tinind sabia in mina, iar Yukawa putea sa ridice si sa ciocnească in aer doi saci cu orez.

Dintre elevii acestei epoci (1931-1935) se amintesc: Kenji Tomiki, Gozo Shioda, Rinjiro Shirata.

Despre Shirata, un elev foarte talentat, cu care se mindrea Kobukan-ul, se povestesc intimplari intrate in legenda Aikido-ului. Rinjiro a "bătut la poarta" scolii lui O-Sensei in 1933 si după ce a fost admis, a studiat 5 ani Aikido, pina cind a plecat pe front. Cind avea numai un an vechime O-Sensei l-a trimis împreuna cu un alt elev sa reprezinte Kobukan-ul la un festival Budo din Okayama. Aici, reprezentanții Aikido au fost provocați la o întrecere in lupta de doi luptători locali pricepuți, dar foarte laudarosi. Shirata a refuzat zicind: "Nu exista întrecere in Aikido. O lupta inseamna sa căutam sa ne omorim unul pe celalalt. In plus Aikido are ca principiu sa nu lupți." Dar localnicii n-au vrut sa renunțe si in cele din urma, de voie, de nevoie, Shirata a trebuit sa se măsoare cu unul din ei. L-a

doborit cu uşurința, l-a fixat, si l-a întrebat in timp ce-l controla la sol : "Ei, ia zi, poți sa rezişti nonviolentei ?"

Tot) elevii se antrenau si se comportau in acest spirit, prin eforturile lor creind o tradiție viguroasa la Kobukan. In aceasta perioada apar filialele - la Takeda, un Dojo cu 150 de saltele; la Osaka, etc.

In 1940, Dojo-ul Kobukan devine Fundația Kobukai; interesul pentru Aikido este din ce in ce mai mare, cu toate ca admiterea ca elev era foarte grea: 0-Sensei se temea ca Arta aceasta sa nu incapa pe miini rele, care sa folosească tehnicile de lupta In scopuri necinstite.

Din aceasta cauza elevii erau in general oameni in virsta sau campioni la Judo sau Kendo, sau copii din familii cunoscute.

In 1940 incep sa practice Aikido Koichi Tohei (azi 10 dan si instructor şef) si Kisaburo Osawa. Dar izbucnirea celui de-al doilea război mondial da o puternica lovitura dezvoltării Aikido-ului, majoritatea elevilor plecind pe f ronț, de unde putini s-au mai intors.

0-Sensei s-a retras de la Tokyo la Iwama in regiunea Ibaraki, unde a înființat o ferma cu un dojo in aer liber, aplicind formula draga lui :"Budo si agricultura", departe de agitația si înghesuiala oraşului.

0-Sensei zicea : "Daca dai lecții după program, iți scade măiestria proprie ; daca nu te antrenezi continuu indeminarea descreşte -te ocupi mai mult de administrație decit de Budo". O-Sensei nu a încetat nici o clipa sa se considere elev. El a studiat Do fără încetare, dorința lui de perfecționare nu se potolea nici un moment.

La ferma din Iwama, dojo-ul avea 40 de saltele. Acest dojo a devenit ulterior templul Aikido. O-Sensei trăia din munca cimpului, antrenirtdu-se si dind lecții citorva elevi care nu erau incorporați. Tehnica a continuat sa i se perfecționeze, deasemenea cu spiritul a adincit cunoaşterea Budo-ului.

Ocupația americana din 1945 a decretat ca practicarea Artelor Marțiale este ilegala, temindu-se de eventuale răscoale. In 1948 aceasta restricție s-a ridicat si iubitorii Aikido-ului înființează **Aikikai** (Asociația Aiki).

Daca inainte de război, accesul la Aikido era ingaduit unui număr restrins de oameni si categorii sociale, după război in Japonia au avut loc mari prefaceri cu orientare democratica. Educația a căpătat un caracter popular, si Aikido s-a înscris in acest curent. S-au înființat numeroase filiale, atit in Japonia cit si in alte tari ale lumii. Situația se prezintă actualmente astfel:

Şeful Dojo-ului central (Hombu Dojo) al Aikikai din Tokyo este fiul lui O-Sensei, **Kisshomaru** Uyeshiba, născut in 1926. Noua clădire are o sala cu 98 Tatami si alta cu 72 Tatami. Conducătorul colegiului de antrenori Aikikai alcătuit din aproximativ 30 centuri negre peste 5 Dan, a fost pina in urma cu citiva ani **Koichi Tohei,** care ulterior s-a despărțit de Aikikai pentru a întemeia propria sa scoală. La Hombu Dojo din Tokyo se antrenează continuu de la orele 5 la 22, aproximativ 500 de elevi, dintre care aproape unul din zece este străin.

Dojo-ul din Iwama - Ibaraki - este condus de Morihiro Saito

Aikido s-a raspindit mult in SUA si Canada, si in special in Hawai si pe coasta de apus a Americii, unde propaganda japonezilor a fost mai puternica si exista un număr mare de imigrant! de origine asiatica, la care ideile Aikido prind mai uşor.

In Europa, Aikido a pătruns in Franța prin sosirea in 1951 -1952 a lui Minoru Mochizuki si a lui Tadashi Abe.

Actualmente la conducerea federațiilor naționale de Aikido din Europa, afiliate la Aikikai, se afla japonezii Nakazone si Noro.

Si in Asia de sud-est Aikido a pătruns si s-a dezvoltat: in Birmania, Tailanda si Singapore.

Din păcate ideea armoniei si unității in toate nu a putut sa reziste prea mult după moartea lui O-Sensei in 1969. Astfel au apărut o serie de scoli si uniuni noi de Aikido, total despărțite de Aikikai din punct de vedere administrativ, deşi sint bazate pe aceleaşi tehnici si aceeaşi filozofie.

Se pot aminti: şcolile lui Gozo Shioda si Koichi Tohei in Japonia (ambii foşti elevi direcți ai lui 0-Sensei) ; Uniunea Europeana de Aikido cu sediul la Paris condusa de Andrâ Nocquet - Franța (si el fost elev direct al lui O-Sensei) avind ca vicepreşedinte pe Rolf Brand (RFG).

Datorita unor sentimente si mobiluri străine de adevăratul Aikido, care ne invata ca pentru a învinge trebuie sa renunți la orgoliu si sa iubeşti adversarul, aceste organizații concurează intre ele pentru atragerea de membri, pentru influenta in mişcările sportive naționale sj internaționale, pentru ajutoare financiare, etc.

15.3 Aikido si alte Arte marțiale

Începătorii, cei ce iau contact prima oara cu Aikido sau alte Arte marțiale din Extremul Orient sint nelămuriți din cauza marii varietăți de metode de

lupta si vor sa ştie care din ele este mai "eficienta", mal "distrugătoare", mai "buna" decit celelalte. Răspunsul la aceste întrebări se poate da, dar nu este un răspuns simplu din cauza complexității problemei si a multiplelor ei aspecte.

Răspunsul diferă atit funcție de cel ce întreabă cit si funcție de cel ce răspunde. Oare întrebarea se refera la viteza cu care se poate scoate din lupta un adversar? Dar Artele marțiale sint mult mai mult decit simple reguli de "batale". Oare criteriul de comparație se refera la cine poate invata o arta sau alta, daca virsta, sexul, greutatea sint sau nu o piedica pentru un elev ?

Pe de alta parte cel ce răspunde este sincer, este el destul de competent? RaspunsvA \a aceasta întrebare este unul singur: de fapt, cea mai "buna" Arta marțiala este aceea care iți place, cea pe care o practici cu convingere si plăcere, renuntind la alte ocupații si chiar facind sacrificii pentru ea. Cu timpul, constați ca întrebarea, sau comparația diverselor Arte marțiale, nu are nici un rost, deoarece toate Artele marțiale tind in final spre acelaşi Ideal si anume perfecțiunea omului, dar folosesc diverse metode pentru a ajunge acolo. Metodele sint importante dar nu sint esențiale ; esențial este scopul final. Metodele, exercițiile fizice, aspectele exterioare ale antrenamentului, par importante numai începătorilor care nu le-au practicat; după ce corpul este călit timp îndelungat prin oricare metoda, aceasta parte a antrenamentului pierde din importanta si apare elevului la adevărata ei valoare de "instrument", de "mijloc". Cel ce ajunge pina la acest nivel continua sa-si perfecționeze tehnica exterioara, dar efortul principal pentru el va f i interior, invizibil, acela de perfecționare a spiritului.

Privind din aceasta perspectiva, a evoluției si perfecționării omului, ca scop al Artelor marțiale, comparația "uneltelor", a "mijloacelor" fizice, a exercitiilor de lupta ale diverselor Arte marțiale apare ca un lucru minor, ca o preocupare neserioasa. Dar cum majoritatea practicanților de Arte Marțiale n-au ajuns inca la acest nivel de înțelegere, este interesant de aflat citeva amănunte.

Pentru a vedea diferentele si asemănările dintre metodele de lupta ale celor mai populare Arte marțiale : Aikido, Judo, Karate, sa amintim comparativ caracteristicile lor principale.

Judo înseamnă" Calea supletii" si provine dintr-o veche metoda de lupta : Ju-Jutsu, adică 'Tehnica supletii".

In Judo se prinde adversarul de haina si apoi se caută o situație favorabila pentru a-l trinti la pamint. Se folosesc tehnici de aruncare cu ajutorul picioarelor, soldurilor, umerilor si brațelor, precum si tehnici de stapinire a adversarului prin fixări, chei asupra articulațiilor, strangulări.

Pentru executarea acestor tehnici Judoka trebuie sa fie in contact strins cu adversarul. Judo poate fi utilizat si ca metoda de autoapărare, dar datorita evoluției si regulamentelor sale, Judo este in primul rind un sport de competitie.

Spre deosebire de Judo, in Aikido dimpotrivă trebuie sa te ții la distanta de adversar: momentul contactului coincide cu sfirsitul procedeului de apărare, cu sfirsitul mişcării. La început stăm departe de adversar, adaptind continuu distanta si raspunzind suplu la atacurile adversarului prin tehnica potrivita. Procedeele de Aikido se bazează pe chei asupra articulațiilor si pe aruncarea adversarului prin dezechilibrarea lui. Mişcările in Aikido sint foarte variate si aproape totdeauna executate circular, sferic.

Karate înseamnă apărare "cu mina goala". In Karate pentru doborirea adversarului se folosesc lovituri, in special cu pumnii si picioarele. Majoritatea mişcărilor au traiectorie dreapta dar se folosesc si citeva mişcări circulare.

In Karate energiile celor doi adversari se ciocnesc direct, frontal, apărarea prin eschiva fiind rar utilizata si chiar disprețuita. Si in Aikido se folosesc lovituri cu pumnul sau piciorul, dar numai ca elemente ajutătoare. Baza mişcărilor in Aikido o constituie rotirea, sfericitatea; mişcările drepte sint o raritate. Un aspect important al Aikido-ului este lipsa competiției.

In Judo si Karate modern, practicate mai ales ca sport, scopul final a devenit cucerirea unui concurs si nu perfecționarea multilaterala a omului ; din fericire Aikido nu a suferit aceasta transformare si speram ca acest lucru nu se va intimpla vreodată.

Mişcări asemănătoare cu cele din Aikido se regăsesc in Kendo (scrima japoneza) si nu in Judo sau Karate.

Deşi Aikido se deosebeşte, aparent, de scrima japoneza, in realitate toate mişcările sale se bazează pe cele din scrima. Este mai uşor sa se înțeleagă o mişcare de Aikido daca raționam ca in scrima. 0-Sensei Morihei Uyeshiba spunea:" *Cind cel* ce *studiază Aikido are in mina o sabie trebuie s-o minuiasca conform tehnicilor de scrima din Aikido, iar daca are in mina un baston trebuie* sa-/ *minuiasca conform regulilor de Aikido cu bastonul. O arma (sabie, baston) nu este decit o prelungire a corpului. Daca nu poți minui aceasta prelungire ca si cind ar fi vie, înseamnă ca n-ai învățat inca adevăratul Aikido".*

Antrenamentul de Aikido seamănă cu cel de scrima japoneza. La scrima, de la începutul si pina

la sfirsrtul luptei, exista intre adversari o distanta de aproximativ 1,8 m. In Aikido, deşi nu ții in mina o arma, execuți procedeul numai in clipa cind distanta ti-e favorabila. Minuirea săbiei conform Aikido se bazează pe tehnica înaintării cu tot corpul pe o direcție piezişa fata de adversar - prin aceasta deosebindu-se mult de tehnicile utilizate in Kendo-ul modern.

Se ştie ca 0-Sensei a studiat diverse Arte marțiale (Budo) si este normal ca in arta creata de el sa se regăsească unele elemente din celelalte metode de lupta. Dar Uyeshiba s-a ridicat deasupra metodelor de lupta si pentru acest motiv Aikido se deosebeşte esențial de celelalte Arte marțiale.

Citeodata se face greşeala de a considera ca «TîiTţjnarneritu'i âe Xîkldo consta numai in exersarea procedeelor. Dar numărul foarte mare de procedee si de variante face ca învățătura sa nu se poată limita la repetarea unor tehnici, pentru ca nu ar ajunge o viata sa le poți insusi pe toate. Daca Aikido este practicat dogmatic, ca o repetare a unor forme exterioare de mişcare codificate si standardizate, nu se poate ajunge la adevărata sa esența, nu se poate insusi spiritul sau.

O-Sensei a spus:" *In Aikido nu exista forma sau stil. Mişcarea de Aikido este acelaşi lucru ca si mişcarea naturii, iar secretul naturii este adine si Infinit'.* Aikido se deosebeşte fundamental de Artele marțiale care se bazează pe forma exterioara a mişcărilor.

Mişcările, procedeele de lupta din Aikido, sint manifestarea exterioara a unor neîntrerupte mişcări interioare ale spiritului. Ele sint prea legate, prea se transforma una in alta, aşa ca nu pot fi separate si prezentate distinct cum este cazul altor procedee de lupta. Deci procedeele de Aikido sint diferite de cele din Judo, scrima japoneza sau Karate-Do, chiar daca in plan spiritual principiile filozofice sint asemănătoare.

Nu trebuie omis insa faptul ca, deşi Aikido a fost creat in Japonia, civilizația spirituala care l-a creat isi are rădăcinile in China.

Morihei Uyeshiba a trăit citva timp in China, si a folosit acest prilej pentru studiul Artelor marțiale chineze, cunoscute la noi sub numele generic de Kung-Fu sau Wu-Shu.

analizam comparativ Aikido si Kung-Fu constatam o mare asemănare intre filozofia si teoria mişcării din Aikido .si cele din stilurile "interne" de Kung-Fu (Nei-Chia) : Taijiquan, **Paqua** etc. Aparent mişcările sint diferite, chiar ritmul normal de antrenament este altul (mediu in Aikido, lent in Nei-Chia), dar esența este aceeaşi : mişcări circulare lipsite de forța dar pline de Ki ; armonizarea energiilor contradictorii pe baza înțelegerii conceptului : Yin-Yang ; importanta acordata respirației, etc. Rezulta ca prin relativ recent creatul Aikido, Artele marțiale japoneze reinoada peste secole legătura cu Artele marțiale chinezeşti. Avem de-a face cu o reîntoarcere la izvoare, după o lunga perioada de dezvoltare distincta si separata a celor doua ramuri ale Artelor de lupta si de autoperfectionare umana: **Budo** si Wu-shu

BIBLIOGRAFIE

1. Uyeshiba, Kisshomaru - Aikido, Tokyo, Hozansha Publishing Co., 1974

2. Brand, Rolf - Aikido, Niedernhausen, Falken Vertag, 1980

3. Westbrook, Adela si Ratti.O. - Aikido and the dynamic sphere, Vermont and Tokyo, Charles E. TuttleCo., 1970

4. Tohei, Koichi - This is Aikido, Tokyo, Japan Publications Inc., 1975

5. di Villadorata, Massimo - Aikido, Montreal, Leş editions de l'homme, 1973

6. Thielemans, Tony - L'Aikido et Kendo, Verviers, Marabout service, 1967

7. Shioda, Gozo - Dynamic Aikido, Tokyo, Kodansha Int. Ltd., 1968

8. Tissier, Ch. - Aikido fondamental, Boulogne-Billancourt, SEDIREP, 1981

9. Saito, Morihiro - Tradițional Aikido, Tokyo, Minato Publishing Co., 1974

10. Tohei, Koichi - Aikido in daily life, Tokyo, Rikugei Publishing House, 1975

11. Bialokur, Nicdae - Decouvrir L'Aikido, Paris, Editions Amphora, 1989

12. Kapleau, Philip - Leş trois piliers du Zen, Paris, Edition Stock, 1972

13. Avram, Ioan si Muraru, Anton - JUDO, Bucureşti, Ed. Stadion, 1971

14. Stefanut, Stei ian - Antrenamentul sportiv in Judo, Craiova.Scrisul Romanesc, 1983

15. Frazzel, Florian - JUDO, Bucureşti, Ed. Militară, 1972

16. Scarlat, E. - Lecția de educație fizica, Bucureşti, Ed. Sport-Turism, 1981

17. Serban, Măria - Mici secrete ale marii performante, Bucureşti, Ed. Sport-Turism, 1983

18. Albu, C. si Rascarache, I. - Ştiți sa respirați corect?,Bucuresti,Ed. Sport-Turism, 1984

19. Ludu, Virgil - Ritmul si performanta, Bucureşti, Ed. Sport-Turism, 1983

20. Tufoi, N. - Yoga, Iaşi, Ed. Junimea, 1979

Cuprins

Capitolul 1:AIKIDO - Calea Armoniei

Capitolul 2: Aikido este-unic

Capitolul 3: Principiile teoretice ale Aikido

3.1. Kl (forța spirituala) si KOKYU (forța respirației) 7
3.2. Hara ; Seika-no-itten (Centrul) 10
3.3. Calea Aikido 11
3.4. Irimi si Tenkan 12
3.5.Armonia 15
3.6. Sincronismul si intuiția 16

Capitolul 4:Elementele de baza ale tehnicii AIKIDO 19

4.1.Despre viteza in antrenamentul de AIKIDO 20
4.2. Despre atacuri 21
4.3. Competiția in Aikido 22
4.4. Ma-ai (distanta optima) 23
4.5. Tekatana (sabia miinii) 24
4.6. Za si Agura (Poziția de repaus) 24
4.7. Kamae (Poziția de garda) 25
4.8. Sabaki (Deplasări) 27
4.9.Ukemi (Căderi) 29
4.10. Respirația 32

Capitolul 5:Tehnica Aikido 35

5.1. Tehnicile de baza - Generalități 36
5.2. îndrumări pentru învățarea tehnicii 38
5.3. Citeva sfaturi pentru elevi 39

Capitolul 6: Nage Waza (Aruncări, proiectări) 41

6.1. Shiho-Nage (Aruncarea "spre cele patru zări") 45
6.1.1. Katate-Tor! (atacul prin prinderea unei miini cu o mina) Shiho-Nage 45
6.1.2. Ryote-Tori Shiho-Nage 46
6.1.3. Mune-Tori Shiho-Nage 46
6.1.4. Ushiro Ryote-Tori Shiho-Nage 46
6.1.5. Yokomen-Uchi Shiho-Nage 47
6.1.6. Alte forme de Shiho-Nage 48
6.2. Kaiten-Nage (aruncarea in roata sau prin rostogolire) 48
6.2.1. Katate-Tori Uchi-Kaiten Nage 49
6.2.2. Alte atacuri 49
6.2.3. Katate-Tori Soto-Kaiten-Nage 50
6.2.4. Shomen-Uchi Soto-Kaiten-Nage 50
6.3. Irimi-Nage (aruncarea prin intrare) 51
6.3.1. Katate-Tori Irimi-Nage 51
6.3.2. Katate-Tori (Gyaku-Hanmi) Irimi-Nage (fig. 6.20). 52
6.3.3. Ryote-Tori Irimi-Nage 55
6.3.4. Mune-Tori Irimi-Nage 55
6.3.5. Ushiro Katate Ryote-Tori Irimi-Nage 56
6.3.6. Ushiro Ryote-Tori Irimi-Nage (fig. 6.31) 57
6.3.7. Yokomen-Uchi Irimi-Nage 57
6.3.8. Shomen-Tsuki Irimi-Nage 59
6.4. Sokumen Irimi-Nage (aruncarea prin intrare laterala) 59
6.4.1. Ryokata-Tori Sokumen Irimi-Nage (fig. 6.43) 60
6.4.2. Ushiro-Ryokata-Tori Sokumen Irimi-Nage 61
6.5. Aiki-Otoshi 62
6.5.1. Ushiro Ryokata-Tori Aiki-Otoshi 63
6.6. Koshi-Nage (aruncarea peste solduri) 63
6.6.1. Ryote-Tori Koshi-Nage (fig. 6.51) 64
6.7. Kote-Gâeshi (indoirea încheieturii miinii spre exterior) 65
6.7.1. Katate-Tori Kote-Gaeshi 66
6.7.2. Katate-Ryote-Tori Kote-Gaeshi (fig.6.59) 67
6.7.3. Mune-Tori (Kata-Tori) Kote-Gaeshi 67
6.7.4. Ushiro Ryokata-Tori Kote-Gaeshi (fig. 6.60) 67
6.7.5. Ushiro Ryote-Tori Kote-Gaeshi 68
6.7.6. Ushiro-Eri-Tori Kote-Gaeshi 68
6.7.7. Yokomen-Uchi Kote-Gaeshi 68
6.7.8. Tsuki Kote-Gaeshi 69
6.8. Combinații de procedee - bazate pe Koshi-Nage 70
6.8.1. Ushiro Ryote-Tori Juji-Garami Koshi-Nage 70
6.8.2. Ushiro Ryote-Tori Kote-Hineri Koshi-Nage (fig.6.64) 70
6.8.3. Kata-Tori Kote-Hineri Koshi-Nage 70
6.9. Juji-Garami (aruncarea cu brațele încrucişate) 70
6.9.1. Ushiro Ryote-Tori Juji-Garami 71
6.9.2. Ushiro Kubi-Tori Juji-Garami (fig.6.66) 71
6.10. Tenchi-Nage (aruncarea cer-pamint) 71
6.10.1. Ryote-Tori Tenchi-Nage 72
6.11. Sumi - otoshi (aruncarea in colt) 73
6.11.1. Katate-Tori Sumi-Otoshi 73
6.11.2. Ryote-Tori Sumi-Otoshi 74
6.12. Kokyu-Nage (aruncarea din expirație) 75
6.12.1. Katate-Tori (Gyaku-Hanmi) Kokyu-Nage (fig.6.79) 75
6.12.2. Katate-Tori (Ai-Hanmi) Kokyu-Nage 75
6.12.3. Ryote-Tori Kokyu-Nage 75
6.12.4. Ryokata-Tori Kokyu-Nage 77
6.13. Aiki-Nage (aruncarea armonioasa) 80

Capitolul 7 : Katame-Waza (Procedee de fixare) 81

7.1. Caracteristicile procedeelor de fixare 82
7.1.1. Ude - Osae (fixarea cotului) 82
7.1.2. Kote-Mawashi (îndoirea articulației miinii spre interior) 83
7.1.3. Kote-Hineri (răsucirea articulației miinii spre exterior) 83
7.1.4. Tekubi-Osae (fixarea antebrațului) 83
7.1.5. Ude-Nobashi (întinderea brațului) 83
7.2. Ude -Osae (fixarea cotului,Ikkyo) 85
7.2.1. Katate - Tori Ude - Osae 85
7.2.2. Katate Ryote-Tori Ude-Osae 86
7.2.3. Mune-Tori Ude-Osae 86
7.2.4. Ryokata-Tori Ude-Osae 87
7.2.5. Ushiro-Ryokata-Tori Ude-Osae 87
7.2.6. Ushiro Ryote-Tori Ude-Osae 87
7.2.7. Ushiro Eri-Tori Ude-Osae 88
7.2.8. Ushiro Kubi-Shime Ude-Osae 88
7.2.9. Yokomen-Uchi Ude-osae 89
7.2.10. Shomen-Uchi Ude-Osae 89
7.2.11.Shomen-Tsuki Ude-Osae 90
7.2.12.Aruncarea din Ude-Osae 91
7.3. Kote-Mawashi (îndoirea miinii spre exterior);Nikyo 91
7.3.1. Katate-Tori Gyaku-Hanmi Kote-Mawashi 92
7.3.2. Katate-Tori Ai-Hanmi Kote-Mawashi 93
7.3.3. Katate Ryote-Tori Kote-Mawashi 93
7.3.4. Mune-Tori Kote-Mawashi 94
7.3.5. Ushiro Ryokata-Tori Kote-Mawashi 94
7.3.6. Yokomen-Uchi Kote-Mawashi 95
7.3.7. Shomen-Uchi Kote-Mawashi 95
7.4. Kote-Hineri (Răsucirea articulației miinii spre exterior);Sankyo 97
7.4.1. Katate-Tori Kote-Hineri Kaiten-Ho (prin răsucire) 97
7.4.2. Ryote-Tori Kote-Hineri 98
7.4.3. Ushiro Ryokata-Tori Kote-Hineri 99
7.4.4. Ushiro Ryote-Tori Kote-Hineri 99
7.4.5. Ushiro Kubi-Shime Kote-Hineri 100
7.4.6. Yokomen-Uchi Kote-Hineri 100
7.4.7. Shomen-Uchi Kote-Hineri 101
7.4.8. Shomen-Tsuki Kote-Hineri 101
7.4.9. Aruncarea din Kote-Hineri 102
7.5. Tekubi-Osae (Fixarea antebrațului);Yonkyo 103
7.5.1. Katate-Tori (Gyaku-Hanmi) Tekubi-Osae 103
7.5.2. Ushiro Ryokata-Tori Tekubi-Osae 104
7.6. Ude-Nobashi (întinderea brațului, Gokyo) 106

Capitolul 8:Exercitii speciale pentru perfecționare 109

8.1. Shikko (Deplasarea in genunchi) 109
8.2. Hanmi-Hantachi Waza (Nage in genunchi, Uke in picioare) 110
8.3. Suwari-Waza (Uke si Nage in genunchi) 111
8.4. Atacuri multiple 115
8.4.1. Apărarea contra dublului atac al unui singur Uke 115
8.4.2. Apărarea împotriva atacului a doi Uke 117
8.5. înlănțuiri de procedee 118
8.5.1. Poziții cheie 118
8.5.2. înlănțuiri 119
8.5.3. Procedee cheie 120

Capitolul 9:Randori (lupta libera) **121**

9.1. însemnătatea antrenamentului Randori. 121
9.2. Moduri si feluri de Randori 122
9.3. Desfăşurarea antrenamentului Randori 123
9.4. Autoapararea in condiții reale 124

Capitolul 10:Atacurile cu arme albe **125**

10.1. Despre armele albe folosite in Aikido 126
10.2. Apărarea contra bastonului 126
10.2.1. Situația A. Shomen-Tsuki Shiho-Nage 127
10.2.2. Situația B. Shiho-Nage 127
10.3. Apărarea contra cuțitului 12
10.3.1. Nage-Waza (aruncări) 8
10.3.2. Katame-Waza (fixări) 128
10.4. Apărarea impotriva atacului cu sabia 129
131

Capitolul 11: Kata (Tipare sau Modele de Tehnica) 133

11.1. însemnătatea exercițiului Kata
11.2. Exersarea Kata 133
11.3. Conținutul si importanta Kata. 134
11.4. Aprecierea unei Kata la examen 134
135

Capitolul 12: Antrenamentul (lecția) de Aikido **137**

12.1. Locul si disciplina la antrenament
12.2. Desfăşurarea antrenamentului 137
12.3. Citeva reguli pentru elevi 138
147

12.4. Exerciții ajutătoare 148

Capitolul 13: Despre gradații si examene **151**

Capitolul 14: Relația dintre elev si profesor. **155**

Capitolul 15: încheiere **161**

15.1. AIKIDO - Trecut si prezent 162
15.2. O-Sensei Morihei Uyeshiba si Aikido 164
15.2.1. Cum a luat naştere Aikido 165
15.2.2. Cum s-a ajuns de la Aiki-jutsu ia Aikido 167
15.2.3. Dezvoltarea Aikido-ului pina in zilele noastre 168
15.3 Aikido si alte Arte marțiale 169

Bibliografie **175**

Cuprins

Anexa 1

UNIUNEA ROMANA DE AIKIDO

REGULAMENTUL DE EXAMINARE PENTRU GRADAȚII KYU - AIKIDO

R» E» K.A.

Acest regulament este o secțiune a Regulamentului de organizare si funcționare URA (ROF-URA)si este valabil in cadrul URA fără nici o excepție. Metodologia de examinare este indicata in secțiunea MEKA din același Regulament.

Nerespectarea întocmai a prezentulifi regulament atrage după sine excluderea din cadrul URA a celor vinovați si anularea actelor si deciziilor emise de către aceştia.

1. Volumul de cunoştințe si nivelul lor, cerute la examenele pentru gradații Kyu sint indicate in anexe.

La acordarea gradației se iau in considerare cunoştințele tehnice, comportarea personala generala a candidatului in interiorul si in afara grupei de Aikido precum si virsta, sexul si constituția sa fizica.

In programa analitica denumirea fiecărui exercițiu este data in limba japoneza. Termenii cei mai des folosiți sint traduşi la, punctul 6. Se recomanda tuturor Aikidoka sa-si însuşească cit mai repede denumirile in ambele limbi.

Candidatul trebuie sa se antreneze cu regularitate cel puțin 6 luni după obținerea unui Kyu, inainte de a se prezenta la examenul pentru Kyu-1 superior.

In mod excepțional se poate aproba susținerea examenului pentru doua Kyu odată.

2. Desfăşurarea examenului: la apel, elevul (AikidoKa) intra pe saltea (Tatami) si saluta din picioare (Ritsu-Rei) Comisia de Examinare.

La proba de examinare: "Procedee de aruncare (Nage-Waza) si de fixare (Katame-Waza)", UJce se orientează după Nage. Apoi, ambii parteneri se intorc fata in fata si se saluta. Imediat după salut Nage trece in poziția de garda (Kamae).

Procedeele vor fi demonstrate de candidat - pe cit posibil - pe ambele părți (stinga-dreapta in variantele Irimi, Tenkan, Ai-hanmi si Gyaku-hanmi).

După enunțarea unui procedeu de către Comisie, candidatul va incepe demonstrația pe ambele părți, (Migi/Hidari), schimbind continuu poziția (Ai/Gyaku) si intrarea, (Irimi/Tenkan), pina ce Comisia dispune incetarea.

In caz de necesitate, Comisia va putea cere si demonstrarea unor forme speciale sau a altor cunoştințe.

In cazul in care candidatul dovedeşte doar un nivel satisfăcător, se va putea verifica suplimentar nivelul cunoştințelor sale "de baza", pentru o mai buna evaluare si o apreciere corecta.

3. După terminarea unei probe de examen sau a examenului,

partenerii se saluta, apoi impreuna saluta Comisia de Examinare si se retrag de pe Tatami.

4. Prin Comisia de examinare se intelege unul sau mai mulţi examinatori ce alcătuiesc o comisie, conform Regulamentului MEKA (Regulamentul privind metodologia de examinare pentru gradele Kyu Aikido).

5. Cunoştinţele "de baza" sint:

Ceremonialul din Do j o;
Kamae - poziţie, atitudine;
Ma-ai - distanta pina la partener;
Tekatana - folosirea "săbiei miini";
Sabaki - mişcarea, rotirea, eschiva, apărarea;
Katate-tori Kokyu-ho Irimi - eliberarea miini prinse printr-o intrare "pozitiva"; Katate-tori Kokyu-ho Tenkan - eliberarea mini prinse, printr-o rotire de inmuiere a atacului (intrare "negativa"); Kokyu-ho in Za - exersarea forţei suflului in poziţia Za;

6. Traducerea principalelor noţiuni de Aikido

6.1. Noţiuni generale.

Aikido - calea (metoda) de armonizare a energiilor
Aikidoka - cel care practica Aikido
Shiaantai - poziţia de baza, in piciore, naturala
Kamae - poziţia de garda
Migi-Kamae - garda pe dreapta
Hidari-Kamae - garda pe stingă
Ma-ai - distanta optima pina la partener
Gyaku-hanmi - situaţia in care Uke si Nage au fiecare alta poziţie de garda (dreapta/stingă) Ai-hanni - situaţia in care Uke si Nage au amindoi aceeaşi poziţie de garda
Tekatana - sabia miini
Sabaki - mişcare, rotire, eschiva, apărare
Irimi (Omote) - intrare directa (pozitiva) pentru utilizarea si executarea unui procedeu Aikido (intrare prin interior) Tenkan (Ura) - rotire a corpului, inmuierea atacului (negativ) pentru utilizarea si executarea unui procedeu Aikido (intrare prin exterior)
Ukemi - apărare printr-o cădere Mae Ukemi - cădere inainte Ushiro Ukemi - cădere inapoi Yoko Ukemi - cădere laterala Shikko - mers pe genunchi Nage - cel care se apară

Anexa 1

Uke - cel care ataca
Za - poziția de repaus in genunchi
Agura - poziția de repaus, cu picioarele incrucisate;
Ki - bioenergia (forța vitala, voința, forța suflului)
Kokyu - curent de bioenergie (forța respirației)
Kokyu-ho - metoda prin care poate fi condus partenerul cu ajutorul Kokyu (explicație abstracta) sau devierea forței atacului prin utilizarea forței suflului, respirației (explicație concreta)
Katate-tori Kokyu-ho Irimi - eliberarea miini prinse, printr-o intrare "pozitiva"
Katatn-tori Kokyu-ho Tankan - eliberarea miini prinse, printr-o rotire a corpului (intrare negativa)
Kokyu-Nage - tehnica de a dobori partenerul cu ajutorul forței suflului
Randori - exercițiu de lupta libera
Ju-no - Gaiko - exercițiu in varianta "moale"
Kakari- Gaiko - exercițiu in varianta "tare"
Yin-Waza - atac liber, neconvenit
Kyu - elev
Dan - avansat, cu experiența
Dojo - sala de antrenament; locul unde se caută Calea
Kaikogi - costumul pentru Aikido

6.2. Feluri de atac

Katate-tori - prinderea unei miini cu o mina
Ryote-tori - prinderea ambelor miini
Ratate Ryote-tori - prinderea unei miini cu ambele miini
Kata-tori - prinderea de umăr
Ushiro-Ryote-tori - prinderea ambelor miini din spate
Yokomen-uchi - lovitura laterala din fata
Shomon-tsuki - lovitura (cu pumnul) din fata
Shomen-uchi - lovitura de sus, din fata, la cap
Ushiro-Katate-tori-kubi-shime - prinderea unei miini si strangulare, din spate
Mune-tori - prinderea de piept, din fata Ushiro-eri-tori - prinderea de guler, din spate Ushiro-ryokata-tori - prinderea ambilor umeri, din spate Ushiro-kakae-tori - imbratisarea din spate Dshiro-kubi-shime - strangularea din spate Yoko-kubi-shime - strangularea dintr-o parte
Tanto-tori - atac cu cuțitul Jo-tori - atac cu bastonul
Yin-Waza - atac liber

6.3. Procedee de apărare

6.3.1. Nage-Waza - procedee de aruncare

Shiho-Nage - aruncarea in 4 colturi, sau "tăietura in sabie" **Irimi-Nage** - aruncare prin intrare, sau prin interior **Kaiten-Nage** Uchi - aruncarea in roata (prin interior) Kaiten-Nage **Soto** - aruncarea in roata (prin exterior) **Kote Gaeshi** - aruncarea prin rotirea in afara a încheieturii miini **Tenchi-Nage** - aruncarea cu impingere cer-pamint **Koshi-Nage** - aruncarea peste sold **Koshi-Nage-Kote-hineri** - aruncarea peste sold cu pirghie prin rotirea miini **Koshi-Nage-Hiji-Garami** - aruncarea peste sold cu agățarea brațelor in cruce **Juji-Garami** - aruncarea prin agățarea brațelor in cruce **Aiki-Otoshi** - aruncarea prin pirghie asupra picioarelor **Sumi-Otashi** - aruncarea in colt **Kokyu-Nage** - aruncarea prin forța suflului

6.3.2. Katame-Waza - procedee de fixare.

Ude-osae (Ikkyo) - fixarea prin pirghie cu întinderea cotului (primul nivel) **Kote-mawashi (Nikyo)** - fixare prin pirghie cu rotirea brațului (nivelul 2) **Kote-hineri (Sankyo)-** fixare prin pirghie cu rotirea miini (nivelul 3) **Tekubi-osae (Yonkyo)-** fixare prin pirghie cu rotirea si apăsarea brațului (nivelul 4) **Ude-nobashi (Gokyo)** - cheia de braț (nivelul 5).